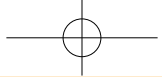




与巴马 120
岁长寿老人合
影



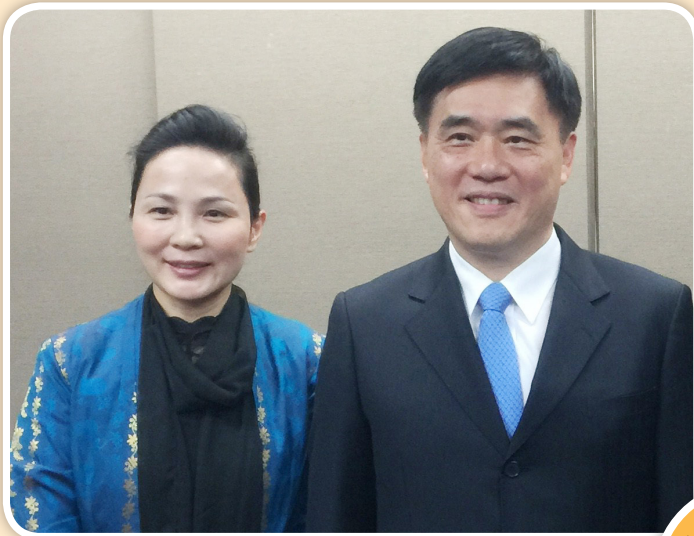
与台湾百岁老
人合影



与上海第二
军医大学叶文
正校长合影



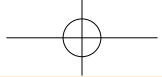
与疯狂英语李
阳合影



与国民党副
主席郝龙斌合
影



与日本 110
岁长寿老人合
影



与台湾亲民
党秘书长秦金
生合影



与台北市议员
汪志冰合影

身 心 灵 健 康 新 思 维



中国首席身心灵合一健康导师
健康产业植入教育模式领航者
主授品牌课程《人体环境净化之旅》

身体健康 自我净化

武彤芳◎编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

身体健康自我净化 / 武彤芳编著. — 北京：电子工业出版社, 2016.1
（身心健康健康新思维）

ISBN 978-7-121-27522-7

I. ①身… II. ①武… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265427号

策划编辑：于军琴

责任编辑：刘 晓

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：205千字 彩插：2

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言



Introduction

你好，我是武彤芳，非常感谢你能够阅读我的这本《身体健康自我净化》。我们生活在一个充满着因果关系的世界里，任何事情的发生都有着前后因果顺序的承接和照应，这就好比俗语中所讲的“种瓜得瓜、种豆得豆”一样，种下什么就会得到什么。

具体到我们的身体健康更是如此，肥胖、眩晕、呼吸系统和心脑血管疾病，这一切的来源都是我们做了对自己身体不利的事情，或者说是我们没有在症状变得严重之前而采取必要的措施以防患于未然。

对于疾病，我们的处理方式分为两种：一种为预防；一种为病后治疗。对于后者，想来每一个人都不希望涉及，因为这样不仅要消耗大量的金钱和精力，同时还会使我们的身体由此受到重创，即使复原了，我们的身体也未必能够像当初那样完美和谐。

而对于疾病预防和身体调理，我们中有很多人常常不以为然，总是想当然地认为疾病的发生距离自己还非常遥远，于是继续保持着那些不良的饮食方式和生活习惯，直到疾病悄然来临，这才意识到必要的预防是如此重要。但问题是，我们的身体可能已经无法回到过去了，病魔无情地撕裂我们的身体，我们所能做的就是竭尽全力地去弥补，能够挽回多少是多少。

因此在健康的道路上，站立在预防和病后治疗的十字路口，如何选择将是对我们意志力和智慧的考验。

《身体健康自我净化》这本书讲述的就是如何对身体进行必要的调理，也就是为了身体健康应当保持一个什么样的健康生活，

重点是告诉人们怎么做才不会生病，而不是生病后应该做些什么。

想要拥有一个健康的身体，首先是要加深对健康和幸福之间关系的认识。身体是革命的本钱，许多人都会这样说，但是很少有人能够深入地去辨析其实质和内涵，更不明白没有了健康的身体，个人的奋斗和幸福的生活都将成为泡影。因此只有在思想上重视了，才能将具体的行动落实下去，而不是一直停留在喊口号的阶段。

其次就是要增强我们对自身器官运行的认识和理解。俗话说得好：“自知者明。”人们只有明白自己真实的能力和水平，在做事情的时候才会有所为有所不为，而不是“盲人骑瞎马”。作为身体的主人，我们一定要了解外部环境对身体健康的种种影响，明白机体内部系统环境的运转规律，同时还要重视身体各个器官在危急时刻所传递给我们的各种信号，学会倾听身体内部的声音。唯有如此，我们在疾病的预防和身体的调理上才能够做到有的放矢，直击问题的根源和核心。

再者就是要选择好的生活方式，比如合理的饮食、良好的生活习惯以及适当的运动锻炼。尤其是运动，它是生命存在的基础，也是我们身体健康的切实保障，更是疾病预防工作的重中之重。不运动就会生病，很多时候，我们身体的毛病都是因为懒惰而生的，这就如一把菜刀一样，无论材质多好、刀口多锋利，但若一直搁置不用，最终也会锈迹斑斑，难堪大用。我们的身体又何尝不是这样呢？都市人群中司空见惯的各种亚健康问题，大多都与我们缺乏必要的运动有关。

和运动相辅相成的是有规律的休息。运动可以使我们的身体更健康，而有规律的休息则是劳逸结合原则的具体体现。休息好了，身心才能愉悦起来，精神饱满的我们会有更多的激情和活力投入到每一天崭新的生活中去。

最后就是要有坚强的意志力。书中所讲的许多注意事项也是我们在日常生活中耳熟能详的内容，只是，我们的忙碌、我们的

前言

骄傲自大、我们的熟视无睹，让我们和这些良好的生活方式擦肩而过。有时候即使我们明白这样做或那样做不正确，但是却难以控制住自己，比如明知道香烟的危害，却依然吞云吐雾；明知道酗酒后果，却照常酩酊大醉。这就是我们，没有自控力的我们，因为种种坏习惯而损伤了自己。

所以，一切都要改变，从思想上，从行为上，从现在这一时刻起。纵然这种改变可能会很艰难，但是为了我们身体的健康，这些付出都是非常值得的。

我们的健康由我们自己做主，读完这本书，你就会发现自己完全有能力将疾病预防和身体调理工作做得更好，变被动为主动。其实，管理好自身的健康就是在经营自己幸福快乐的生活。

在出版本书的过程中，得到了众多朋友的帮助，感谢刘瑞军、吴利霞、史峰、秦卫红、王乾、许志强、彭亚丽、刘瑞琴、邢建辉、李贝贝、喻彪彪、孙宁宁对本书能够顺利出版面世所做的努力。

武彤芳

2015年5月于上海

目录

Contents

| 第一章 |

深解健康

——健康是我们的权利9

幸福生活从健康的身体开始 10

身体是革命的本钱 11

基因与疾病的关系 13

疾病产生的七个阶段 15

健康的根本是疾病预防而非治疗 17

| 第二章 |

体内环境

——人体系统环境的秘密19

健康是遗传的吗 20

神奇的“抖动舞” 21

蛋白质是关键 23

人体内环境决定体质 25

人体内部修复系统 27

外部环境对健康的影响 28

疾病预防个性化 30

| 第三章 |

疾病信号

——身体发出的求救信号33

头脑 34

眉毛 35

眼睛 37

耳朵 39

手 41

腿脚 43

鼻子 45

其他 46

| 第四章 |

亚健康

——最容易被忽视的问题49

关于“流行病”——亚健康 50

你是否处于亚健康 51

看似无病胜似病 53

中国的亚健康人群 55

亚健康的自我治疗方法 57

亚健康的自我调理预防 59

| 第五章 |

运动

——身体健康的最好保障61

健康在于运动 62

没时间运动便会有时间生病 63

都市女白领的职业病 65

久坐等同于抽烟	67
运动生理学	69
制订有效的运动计划	70

第六章

规律作息

——坚持良好规律的作息	73
规律作息是人体系统稳定的保障	74
你应该几点睡	76
你应该睡多久	77
如何预防睡眠障碍	79
如何提高睡眠质量	80
起床没有那么简单	82

第七章

生活习惯

——培养适合自己的生活习惯	85
生活习惯是与非	86
寻找适合自己的生活方式	88
那些健康的生活方式	90
烟，还是戒了吧	93
酒，还是少喝吧	94
健康生活贵在点滴	96

第八章

饮食必知

——食物营养的七大基本认识	99
认识一：	
食物的多样性决定营养的有效性	100
认识二：维生素补充不是灵丹妙药	102

认识三：吃素要比吃荤更有营养	104
认识四：营养决定基因的质量	106
认识五：	
食物中有害化学物质是可控制的	108
认识六：	
疾病可通过营养食物来控制 and 终止	110
认识七：	
均衡的营养可构造健康的身体	112

第九章

吃出健康

——如何吃，才会更健康	115
什么样的早餐才健康	116
午餐应该吃饱吗	118
如何健康地带饭	120
细数那些错误的晚餐方式	121
夜宵该怎么吃	123
快餐要吃出营养	125
出游时的饮食要素	127
粗粮要吃得科学	128
健康饮食五大原则	130
净化身体内环境	132

第十章

疾病控制

——常见病症的预防与调理	135
心脏病	136
高血压	138
肥胖症	139

糖尿病	141
癌症	142
脊椎病	145
肺病	147
眼病	148
骨病	150

| 第十一章 |

认识酵素

——人类生命活动的必需物质	153
酵素对于生命的意义	154
酵素如何维持机体正常运转	156
酵素能延缓衰老吗	157
你的免疫力去哪了	159
如何正确补充酵素	161
用酵素告别那些常见病	162
减肥有妙招	164

| 第十二章 |

生命的意义

——人活的就是精气神	167
精是生命的本源	168
气是生命的动力	169
神是生命的意义	171
别让减肥损害精气神	173
正确养神必长寿	175
正确呼吸增强精气神	177
良田之歌	180

第一章

深解健康

——健康是我们的权利

- » 幸福生活从健康的身体开始
- » 身体是革命的本钱
- » 基因与疾病的关系

- » 疾病产生的七个阶段
- » 健康的根本是疾病预防
而非治疗

幸福生活从健康的身体开始

什么是幸福？如果要问这样一个问题，相信一定会有形形色色的答案，就像一千个人口中有一千个哈姆雷特一样，这是因为每个人对幸福的理解不尽相同。有些人认为取得事业的成功、能够出人头地是一种幸福；有些人则认为能够名扬四海是一种幸福；还有人则将幸福理解为必须让自己拥有大量的物质财富，否则将会痛苦不堪。

如果抛开价值观的不同取向，无疑这些人都拥有了一种幸福。衣食无忧、功成名就，不都是一种幸福吗？

然而需要指出的是，这些人眼中的幸福缺乏了一个最基本的条件：这就是所有的幸福都需要建立在健康的身体上面。没有一个健康的身体，名与利这些东西就好比水中的浮萍一般，没有坚实的根基可以依靠。

可能会有人对此提出不同的意见，身体健康就一定是幸福生活的开始吗？其实大道理不用多说，举一个简单的例子就可以让我们明白这两者之间因与果的关系。比如一个人身价不菲，不用为物质生活而发愁，但是他饱受胃病的折磨，纵使可以用大量的金钱买来无数美味佳肴供其食用，然而面对这些鲜美的食物，受制于身体，他却难以像常人一般大快朵颐，最终也只有感慨的份。我们可以想象一下，这样的生活算得上幸福吗？金钱重要还是身体健康重要？

此时若让一个人做出理智的选择，是会选择虽然只是平常的一日三餐，但是可以食之有味？还是选择面对美味的饕餮大餐，终不能一饱口福？答案不言而喻，没有人愿意承受后者所带来的精神和身体折磨。

继续深入浅出地将身体健康和幸福生活的关系打一个比方，这就像数字 1 后面有无数个零一样，没有数字 1 打头，后面所有的零都将变得毫无意义。毫无疑问，健康的身体就像数字 1 一样，在幸福生活的所有因素中起着至关重要的作用。少了它，一切都将成为零，所谓的名利、荣誉、地位都如过眼烟云一般，这就是

身体健康和幸福生活因与果的关系。

所以我们中国人在对别人进行美好祝愿的时候，常常会祝福对方“身体健康，万事如意”。这是人们最为常用的一句祝福语。从这个祝福语就可以看出，身体健康是排在第一位的，是一切的前提。道理很简单，因为只有身体健康了，万事才会合乎心意，并因此而感到满满的幸福和快乐。否则我们一举一动都被身体的病痛所折磨，“如意”这两个字又从何谈起呢？

理解了身体健康的意义，我们就会明白幸福生活的源泉原来和身体健康是如此的密不可分，你中有我，我中有你。我们从呱呱坠地那一天起，就被亲人寄予了无限的希望，我们一天天长大，健康地成长，健康地活着，然后随着我们个人阅历和能力的增长，我们会按照自己的人生规划去一步步实现自己的人生理想。等到功成名就之时，我们就可以轻松惬意地享受幸福美好的生活，悠然自得而万般自在。

因此从根本上说，一个人想要拥有高质量的生活，就必须让自己拥有健康的身体：身体的各个器官运转良好、配合协调，每一天都感到舒适自在。拥有一个这样的身体，既使物质生活贫乏一些，也可保持精神愉悦，身心舒畅。活出自我的精彩，幸福自然就会如影随形。

身体是革命的本钱

人的一生会遇到大大小小许多疾病，这些病痛就像强盗一样，一旦发作起来，无时无刻不在透支我们的健康。如果患上的是轻微的感冒之类的病，也许经过一两天的调理就可以痊愈；但是如果不注意自己的身体而不幸患上重大疾病，那么我们身体的健康防线就会被击垮，没有了健康的身体作为支撑，再辉煌的梦想都将化为泡影。

曾记得一首歌中在对主人公的心态描绘时有这样一句歌词：“我真的还想再活五百年。”这是一代雄主面对暮年的自己所发出的真挚心语，因为他知道只有健康地活着，才能在谈笑间实现个人的宏图霸业。离开了身体的健康，一切都将

成为水中的泡影。

正如古语所说的那样：“留得青山在，不愁没柴烧。”话语不长，但是其中所蕴含的道理却让人回味无穷。就是告诉人们在任何时候都不要丢失自己最基本的东西，只要基础还在，任何时候都会有东山再起的机会；反之，如果一个人将自己最核心的元素丧失殆尽，那么其人生将不会再有翻盘的机会，从此一输到底。

显然，这句话也适用于我们的身体状况，如果把人的事业和梦想比成熊熊燃烧的薪柴，那么我们的身体就是巍巍的青山，只要身体健康、体力充沛，在梦想的指引下，一定会实现个人事业的成功，因为身体才是革命的本钱。

然而，在现实生活中，实际情况却不是如此，很多人对自己的身体健康问题视而不见。在这些人的眼中，只注重个人的努力拼搏，忽略了身体健康的重要性，而往往问题也由此发生。当我们本应该还处于风华正茂的时候，可是身体上所传递过来的信号却告诉我们：肢体的机能早已不堪重负，长期超负荷的工作让身体中许多潜在的隐患一一爆发出来，这个时候还想拿出一副“拼命三郎”的精神，却早已是心有余而力不足了。出现这种局面还算是早期、轻微的症状，严重者还会将整个生命过早地透支掉。

某企业高管王磊就是一个典型的例证。早年间的王磊为了事业而不停地拼搏，即使是在吃饭时间也在考虑着下一步的行动计划，他的冲天干劲用“废寝忘食”这四个字来形容一点也不为过。在这种拼命三郎精神的驱动下，短短几年时间内，王磊所创办的企业便成为了行业的佼佼者，企业财富也如同滚雪球一样愈来愈大，其事业踏上了一个新的征程。面对这一切，王磊志满意得，胸中更是燃起了万丈豪情，他的目标就是希望将企业做成行业第一，而且按照他的思路 and 规划，实现这一目标也只是早晚的事情。

可是正当王磊雄心勃勃准备大干一场的时候，他的身体却因前几年的过度透支而垮掉了，肝硬化的诊断结果无情地摆在了他的面前。在病痛的折磨中，王磊才感到拥有一个健康的身体是如此重要，可如今的他，只能缠绵于病榻之间，往日的雄心壮志早已消失得无影无踪，甚而是心灰意冷。如果能够再一次重新选择的话，相信王磊肯定会将个人的身体健康放在第一位，因为有一个健康的身体，加上自己的合理努力，所有理想的实现也都只是早晚的事情。

其实不仅是王磊，生活中，我们常常会发现诸多这样令人扼腕叹息的事例，许多行业的俊杰因为过早地透支了健康才有“英年早逝”的悲剧，这些人正值壮年，他们的才华和能力也趋于人生的顶峰，可就是忽略了健康的重要性，最后只能以令人遗憾的方式收场。

“欲速则不达”。这些残酷的事例告诉人们：过早透支健康的后果不仅使我们的事业难以按照预想的计划稳步前行，甚至会因此半途而废。所以说注重身体的健康才是我们得以奋勇拼搏的前提和基础，缺失了健康这一重要前提，一切都无从谈起。

基因与疾病的关系

人的一生要和形形色色的疾病打交道，小到伤风感冒，大到肿瘤癌症，不一而足。从表面上看，这些疾病的发生、发展都有着特定的因素，或是不良的生活习惯以及作息规律引起的，或是细胞本身发生了变异……看似千头万绪，但是其内在却有着天然的联系。

从专业的医学角度来讲，人类的全部疾病都可以用“殊途同归”这个成语来形容，其发生的机理都将最终归结到一个人的基因上面。因为我们身体内的基因是自身信息遗传的载体，包括疾病的信息在内，会一代一代相传下去。也就是说，这些大大小小的疾病都可以看作是“基因病”或“遗传病”，我们身体疾病的产生过程就是先天遗传的相关基因和体内外环境相结合、相互作用的一个过程。

举例来说，遗传病就是我们体内的基因先天缺陷所导致的结果；高血压、糖尿病等多基因病则涉及我们体内多个基因的改变；癌症也是如此，它的发生也和我们体内多个基因的改变有关，大体来说，它是由致癌基因的激活以及抑癌基因的失活等几种因素共同作用的结果，因此癌症也被专业人士称为“体细胞遗传病”；同样，由病原体所引发的传染病也和人体内的基因密不可分，其中存在着易感人群和耐受人群的区分；进一步说，即使是一些与基因无关的身体外部损伤等致病原因，人们在身体的治疗和恢复过程中也离不开基因的作用。

这一切的认知和发现都要归功于现代人类基因学的重大进步。科学家通过人类基因序列的测定，从中逐渐明白了人类的起源、进化以及现代人群遗传变异的发展机理，并且梳理清楚了人身体上的疾病和基因之间的内在关系，也可以提前一步对我们身体潜在的隐患做出科学的预测和警告。

一般来讲，当我们体内的基因可以正常有序地工作的时候，我们的各个器官都功能正常，整个人也会身强体健；但若是我们身体内部有一小部分基因片段发生了异常，那么就会影响到我们身体的健康状况，甚至会引起器官功能的重大损伤或变异，疾病也由此产生。

从深层次上理解，我们身体的疾病和基因之间有着以下三种关系：

第一种为单基因病。迄今为止，这种单基因病共有六千余种，其致病的机理是某一特定基因结构发生了改变，从而引起人们身体的异常。例如白化病、多指病、早衰等都属于此类。

第二种为多基因病。这一类疾病的发生主要是两个或两个以上基因结构发生了改变，进而使得我们体内器官功能发生了种种病变。诸如冠心病、高血压、哮喘、糖尿病、神经性疾病、骨质疏松症、原发性癫痫、肿瘤等都属于此类。

第三种为获得性基因病。这一类疾病的发生原理是病原微生物通过感染的方式将其自身基因侵入至宿主的体内，引起宿主细胞的基因改变或丧失，从而导致宿主身体病变的发生。

明白了基因和疾病之间的内在关系，我们就会清楚地认识到基因和身体健康之间的关系，因为现代医学已经证明了基因对人体健康所起到的重大作用。比如对困扰广大女性的乳腺癌来说，科学家已经从中找到了引起这一癌变发生的基因片段，正是这一片段基因的变异，使得有些女性患上乳腺癌的概率要比其他人高得多。

因此可以说基因健康，人体也会相应地健康；反之，基因受损或者发生了变异，人体就会遭受种种疾病的侵扰，两者之间形成了一个因与果的递进关系，这一点我们必须清楚明白。

疾病产生的七个阶段

对于疾病，相信每个人都不陌生，作为吃五谷杂粮的饮食男女，在一生之中，我们的身体总免不了有这样或那样的问题。但需要注意的是，身体出现的无数次“警告”或“罢工”，并非是年龄等自然因素导致的结果，而是“人为”原因造成的局面。其中有很多状况只要稍加注意是完全可以避免的。而避免身体出现异常情况的前提就是要了解疾病产生的七个阶段，如此才能够做到心中有数，进而趋利避害。

众所周知，疾病的发生不是无缘无故的，也不会搞“突然袭击”，即使是表面看起来突如其来的病症，其根本原因还是往日隐患积累的结果，就如潺潺流淌的小溪一般，众多小溪的汇聚终会形成奔腾不息的大河。疾病的发作机理也是如此，遵循着从小到大、从弱到强的致病规律。从最初毫不起眼的征兆，到最后给我们造成重大伤害的病症，期间经历了从轻到重的七个阶段，步步为营，才将我们的身体拖入到“陷阱”之中而难以自拔。

第一阶段：乏力。

乏力是指人体的体能不足以胜任生活或工作所消耗的能量，是人体每天所生成的毒素要大于自身所能排泄毒素的初期阶段，此时代谢不能维持平衡，各种毛病便显露出来了。其表现就是人们身体没有力气、想睡觉、腰酸背疼、食欲不振、容易上火等诸多症状。当我们的身体出现这种现象的时候，一定要采取必要的应对策略，比如多吃水果以补充维生素，或者是多参加健身的运动以提高毒素排泄的能力，也可以多饮水以及适当多注意休息等。

第二阶段：血毒症。

血毒症顾名思义就是体内的毒素严重超标，代谢严重失衡，其症状表现就是大家耳熟能详的感冒发烧等疾病的出现。如果我们发现自己的身体处于这样的一个阶段时，应当采取双管齐下的方针。一方面多加休息，大量饮水，必要时可以

适量摄入排毒的保健品；另一方面就是多补充新鲜的蔬菜和水果，控制肉类、高脂肪类食物的摄入量。

第三阶段：过敏。

过敏是我们身体内的毒素积累到一定的阶段，人体的自我保护机能应急启动，从而起到排泄毒素这样一个作用的过程。其症状表现就是尿急、尿频、腹泻、皮肤大面积过敏、头疼、头晕、恶心、呕吐、突然肥胖或消瘦以及情绪不稳定等。此时的我们就应当少吃或不吃肉类食品，多吃一些蔬菜和水果等，以此来增强人体的自我修复能力。

第四阶段：炎症。

炎症是毒素在人体内过度积累并引发了对特定部位的腐蚀，其表现就是诸如鼻炎、肺炎、胃炎等现象的发生。出现这些症状的时候表明我们体内排毒和自我修复功能正处于“激战”状态，所以这个时候的我们应当少吃或禁食肉类等高蛋白食物，每天大量饮水，以帮助人体自我修复。

第五阶段：溃疡。

溃疡的出现表明我们体内的毒素一直处于一个高位积累的状态，并进而对我们体内的细胞和组织造成严重的破坏，从而使得我们痛苦不堪，诸如胃穿孔等症状都可以归入此类。此时我们应当合理地控制饮食以加快毒素排泄的速度。

第六阶段：结硬。

结硬是指我们体内的毒素被包裹在某一块组织内硬化后形成了囊，就是人体能控制细胞的最后一阶段，这个时候我们应该多饮水并合理控制饮食，以尽快消除结硬现象。

第七阶段：癌。

出现癌无疑是疾病不断恶化的最后阶段，身体大量的有益细胞被无情地吞噬，身体机能严重受损，个人也要经历一个被痛苦折磨的过程。此时要严格控制肉类等食品的摄入，适当采取断食疗法，并要保持一颗乐观的心。

显而易见，疾病的七个阶段是步步深入的，一点一点撕裂我们身体的健康防线，当我们难以抵挡的时候，就会出现难以挽回的局面。所以我们要清楚认识疾病产生与发展的七个阶段，重视身体预警系统所传递过来的信号并积极地采取应对措施，不能等到最后阶段了才想起去修补，这样做已然为时已晚。

健康的根本是疾病预防而非治疗

衡量一个人身体健康与否的标准之一就是看其身体是否存在各种病症现象，也就是身体的运转有没有偏离正常的轨道。中国的文字非常有意思，疾病的“疾”字是一个病字框，里面是一个箭头的象形字，表明病症在暗中对我们放射冷箭，以起到中伤或毁灭我们个体的目的。

所以说既然疾病是对我们身体的一个暗中袭击，那么最好的应对策略就是提前做好预防工作，只有做到有备无患，才能从容应对。就像用兵打仗的道理一样，料敌先机最为重要，提前一步想到切实可行的应对谋略，才能以最小的代价取得最大的成功。如果事到临头才去思考御敌之策，那么就只有被动挨打的份了，最后能够自保幸免，不至于全军覆没，就已经是非常不错的局面了。

这样的道理虽然很简单，但是生活中有相当一部分人对此不以为然，认为平日里的一些小病没有必要去重视，如果疾病较重了，那就去吃药打针，最后不照样康复如初吗？如果我们总是抱着这样一种观念，那就大错特错了，这是对自己身体的不负责，是对生命的不尊重。

对于我们身体的健康，人们这种“病前不预防，病后完全靠药物治疗”的思想观点显然是极其错误的。从表面上看，疾病发生之后通过药物手段控制住了，但是身体的细胞和正常机能已经受到了一定的损害，这就为下一次病症的复发埋下了重大的隐患。

犯病后治疗，治疗后复发，一次次循环往复、周而复始，我们不得不一次次加大药物的剂量（比如提高抗生素等药物的使用量），才能抵抗住病魔的入侵，或者是不断对药物进行更新换代，这样才能勉强让自己的身体得以康复。

如此一来，问题就出现了，正所谓“道高一尺，魔高一丈”，如果到了连更新换代后的药物都不能有效遏制病情的时候怎么办？就像日常生活中的小小感冒来说，一般情况下本来多休息、多喝水就可以解决的问题，最后非要发展到打针

甚至输液的地步才能遏制病情的加重，出现这种现象不正是我们日常生活里不重视预防而导致的后果吗？

要知道“杀敌三千，自损八百”的道理，即使是通过药物手段治好了疾病，我们的身体机能也会因此受到一定程度的损伤，而且这种损伤可能是不可逆转的，如果一步步加深，最后就会恶化到不可收拾的地步。

正如开刀动手术一样，身体的元气受损，没有三五年的时间很难恢复到正常水平，纵然恢复到了正常的水平，也可能只是在维持一个非常脆弱的平衡，一有“风吹草动”，我们的身体立即就会出现“江河日下”的情况。但如果我们提早做好预防工作，使病症根本没有发生、发展的空间和余地，又怎么会出现这种循环往复的局面呢？

道理讲了很多，回到问题的根本，我们身体的健康重在疾病的预防而非治疗，虽然“亡羊补牢，犹未为晚”，但总不如不让羊丢失的现象发生好。这是一个和偷偷袭击的病魔斗争的过程，通过身体机能的自我修复，从而不断地增强我们抵抗病魔侵扰的能力。这就好比一个人处理问题一样，事先想到才能够做到从容不迫，而这种从容不迫的习惯一旦养成，自我解决复杂问题的能力和手段就会相应地得到极大提升。

明白疾病预防的重要性，就要求我们在日常生活中养成一个良好的作息习惯，不熬夜、不过度透支体力，并注意适当运动；另外还要合理地饮食，注重营养的全面均衡，做到了这些并努力坚持下去，疾病自然就会对我们“敬而远之”了。

第二章

体内环境

——人体系统环境的秘密

- » 健康是遗传的吗
- » 神奇的“抖动舞”
- » 蛋白质是关键
- » 人体内环境决定体质
- » 人体内部修复系统
- » 外部环境对健康的影响
- » 疾病预防个性化

健康是遗传的吗

生活中你会发现，人与人之间的体质差异非常大，即使是生活在同样的环境之中，个体之间依然存在着巨大的差别。特别是在保持良好生活习惯的基础上，有些人从小到大身体都健健康康，很少发生重大疾病；而另一部分人总会患这样或那样的疾病，躲也躲不掉，整天一副弱不禁风的模样，令人烦恼无比。那么出现这种差异的原因在哪里呢？

医学研究发现，人类身体的健康和遗传有着莫大的关系。也就是说，遗传这一“先天”因素在很大程度上决定着我们身体的现实状况，好与坏，优和劣，都可以从遗传上查找到特定的因果。

“遗传”这两个字对我们来说是一个耳熟能详的词语，从定义上讲，遗传是指人体通过基因的传递，使后代获得亲代的特征。也正因为遗传，人类个体之间才会存在如此巨大的差异，关于这一点的例子比比皆是。

首先，从我们最直观的身高、胖瘦、肤色等方面来看，一般来说，父母的身高比较高的话，他们的孩子也会拥有较高的身高。同样，父母中有一方个子比较矮，那么其后代获得较高身高的机会就会相应地减少很多，这就是遗传的表现。

一个人胖瘦的机理也是如此，我们中的一些人，生活环境一样，吃着同样的食物，日常生活中的运动量也差不多，但是通过比较会发现，有些人的体形一直很正常，而另一部分人却偏胖或偏瘦。这种差异的出现也是因为个体受体形遗传因素的影响，父母如果都比较胖，那么他们的孩子也容易变胖。

肤色的遗传则更为明显，父母皮肤白皙，相应地，他们孩子的肤色也会较白；反之如果父母皮肤都比较黑，他们后代的肤色也会向偏黑的方向发展。所以世界上不同的人种，其肤色有着巨大的差异，并且这种差异是如此明显。除此之外，眼睛、鼻子、耳朵等也会受到遗传的影响，有着各自的特征，概莫能外。

其次，寿命和智力这两个方面也受着遗传的巨大影响。实际生活中我们会发

现这样一个奇特的现象：有些家族，其成员的寿命都比较长，而另一些家族，其成员的寿命则比较短。原因何在呢？

抛开特定的偶然因素，出现这种寿命的差异就在于不同的家族成员体内基因存在着差别，这种基因的差别通过遗传而影响到后代的寿命长短，因此才有着如此大的寿命差异出现。

人们智力方面的差异也是同样道理，虽然智力不能完全由遗传决定，但是会受到遗传的重大影响。科学研究表明，人类的智力百分之六十受遗传的作用，百分之四十受外部环境的制约，甚至一个人的情商也深受遗传的“牵制”，如个性、脾气、交际能力、处理问题的方法等方面都离不开特定遗传因素的影响和制约。

从这些例子不难看出，遗传对我们的身体和健康起着重大的制约作用，影响着身体的方方面面。因此在医学中有“遗传病”这样一个专业术语，指的就是完全或部分由遗传因素所决定的疾病。这些疾病或是先天就有的，或是后天逐步发病的，比如血友病、先天聋哑、白化病等。

同时，随着科学的发展，医学家们也逐渐弄清楚了诸如色盲基因、眼白化基因、肌肉萎缩症基因、某些精神病基因等基因病在人类生命“天书”中所对应的位置，并由此绘制出了部分基因的生命密码图谱。

理解了身体健康和遗传之间内在的特定关系，我们就要抓好相应的预防工作，在选择配偶和生育期间，先调理好自己的身体，保证自己身体的健康，以做到优生优育，减少或避免遗传病基因的影响。

神奇的“抖动舞”

在健康养生领域有一句俗语叫“百动不如一抖”，意思是说一次正确的抖动胜过一百次不科学的运动。为此，通过多年研究，我开发了一种抖动式的运动方式，我叫它为“抖动舞”。

我们家里或者身边都有小孩，百分之九十多的小孩身体都是非常健康的，他们的皮肤润滑，身体匀称，而为什么我们成年人在到了中年之后会出现“啤酒肚”、

“游泳圈”呢？原因是随着年龄的增长，我们的身体代谢功能减慢，吃得多了，排得少了。加之生活质量提高，在身体里的积累就更多。于是出现了啤酒肚、游泳圈、身体肥胖，甚至是高血压、高血脂等疾病。

在上个世纪七八十年代，如果我们看到一个人身体肥胖，那大多数人可能会认为他的生活好、身体好。而现在相信没有一个人会这样认为，一个真正身体健康的人，他的身体既不会太瘦也不会太胖，如果他身体的某个部位出现了臃肿现象，可以非常肯定的是他的代谢功能出了问题。

代谢出了问题，通常有四种方法来解决，一是肠道清除，二是肝胆清除，三是血液清除，四是细胞清除。从这四个方面入手，便可以弥补身体代谢功能缓慢带来的问题。

如果你见过猪肝切开后的剖面，会发现里面有很多管道，这与人的肝脏非常相似，也就是说我们的肝脏里也有很多管道，人体在代谢的过程中，吃进去的食物如果不能充分代谢，就会积累在这些管道里面，形成代谢垃圾。随着时间的推移，代谢垃圾就会越来越多，积累的毒素也会越来越多，身体就会感到不舒服。尤其是六七十岁的老年人，如果平时不注意保健，身体中的毒素要比年轻人多得多。

身体通则不痛，一个人的身体感到不舒服，有痛点，一定是身体内部有些地方被堵塞了，从而导致气血不通。加之我们现在的生活较好，平时吃得多，排得少，又缺乏运动，身体疾病潜伏率非常高。

俗话说“生命在于运动”，如果你没有时间做“抖动舞”，那么最起码每天一定要保持一定量的运动，避免吃得多无法消化，造成毒素积累。

此外，我们还要调整吃饭的方式，我曾经有一个学生，一天中午我们要的是盒饭，他用了不到5分钟就吃完了，我感觉他是直接吞下去的，食物都没有嚼碎。如果这样做，那么他的胃就会成为搅拌机，负责将牙齿没有嚼碎的食物绞碎、消化。这样，胃的负担就会增大，食物消化不充分，毒素积累就会增多，就有可能造成某些疾病，身体没有精神。

抖动舞的练习与坚持是一个艰苦的过程，这一点我个人深有体会，因为我也是从这个阶段过来的。我经常告诉学员这样一句话：辛苦一阵子，幸福一辈子。坚持是一个辛苦的过程，但只要我们能够长久地坚持下去，多年积累的毒素一旦

被清理干净，我们的身体状况马上就会有好的转变，你会发现，游泳圈在慢慢地变小，脸上的痘痘会逐渐地消失，斑点会逐渐变淡。有些人可能会问，斑是怎么来的呢？这是因为我们的血液变脏了之后，自由基增多就会出现斑，而当我们的血液变干净之后，斑自然也会消失。

前面讲了这么多，目的就是为了让更多的人了解抖动舞，抖动舞在一定程度上能够解决以上各种问题。抖动舞有这样三个阶段：

第一阶段，上下抖动。这个非常简单，上下跳动，目的是让身体内的各个脏器活动起来，舒展开。做这个动作的时候要让自已的心静下来，闭上眼睛，因为只有闭上眼睛，我们自身的能量才能聚集起来。双脚与肩同宽，嘴巴张开。整个过程嘴巴都不能闭上，要自然放松地张开，不要刻意去约束，自然呼吸，让肩膀也自由地晃动。时间5分钟为宜。

第二阶段，发疯式抖动。你有没有见过一个人狂躁像发疯似的状态，手脚挥舞，四处晃动。不错，我们第二阶段的动作与此状态类似，手脚、四肢、全身上下都甩开，目的是让身体内的气血全部运动起来，打通堵塞的地方。把身体内的所有不快与愤怒都甩出去，想象把你恨的人一脚踢开，任何限制脑部的因素都统统甩开，时间10分钟为宜。这是一个非常好玩的过程，也是一个让你做完之后感到无比舒服的阶段。

第三阶段，向内抖动。站起来，双脚与肩同宽，利用脚尖的力量，试着让内脏抖动起来，嘴巴微微张开，保持自然呼吸，整个过程可以把眼睛闭起来，五指自然甩开。左右或前后摇动，如果有音乐，可以跟着音乐将力度逐渐加大，犹如在河边指挥千军万马一样。时间5分钟为宜。

这三个阶段，一共20分钟，抖动之后，你会有一种全身无比舒适的感觉，因为身体内部环境正在逐渐被净化。

蛋白质是关键

蛋白质这个词语相信大家都不会陌生，在日常生活中这个词经常出现在我们

的耳边。特别是一提到补充营养方面的话题，蛋白质是其中必不可少的。可是如果要问蛋白质由什么成分组成？对我们身体的健康又起着怎样的重要作用？相信大多数人对此知之甚少，难以清晰地回答出来。

从科学角度去理解，蛋白质并不神秘，它是以氨基酸为基本单位构成的生物大分子，内部成分由碳、氢、氧、氮等分子构成。这些分布于大自然中的元素非常常见，但是它们以不同比例神奇地组合在一起所形成的蛋白质，却是我们身体生长发育以及维持健康不可或缺的要素。

第一，蛋白质在构造我们的身体方面起着至关重要的作用。

蛋白质是一切生命形成的物质基础，没有蛋白质就不会有生命的形成。所以说它不仅是我们身体内部机体细胞的重要组成部分，同时还是我们人体组织更新或补充的主要原料之一。例如我们身体上的毛发、皮肤、骨骼、肌肉、内脏、大脑、血液、神经等组织都是由蛋白质组成的。

因为人们的身体不能储存蛋白质，因此在日常生活中我们通过摄入食物的方式来获取维持生长发育所必需的蛋白质。食物经过消化后，其中所蕴含的蛋白质成分会分解成为氨基酸，而氨基酸又是人体肌肉和血液所必需的成分，由此可知蛋白质对人体构造所起到的巨大作用。

第二，蛋白质在人体的智力发育、机体正常的新陈代谢和各类物质在体内的输送以及身体组织的修补方面有着不可替代的重要作用。

众所周知，一个人的智力发育主要是在儿童时期，这一时期蛋白质摄入较为充分的儿童大脑细胞会发育得比较充分，智商也会相应地得到较大提升。同样，人体内部细胞数以百亿计，这些细胞每时每刻都在发生着新生、衰老、死亡等一系列的变化。比如年轻人身上的表皮组织每 28 天左右就要更新一次，而这一切都需要蛋白质这一“健康推手”的积极参与才能很好地完成，从而使得我们的身体保持健康且充满活力。

第三，蛋白质具有维持人体体液酸碱平衡和增强自我免疫力的重要作用。

比如白蛋白，它在使人体体液保持稳定的酸碱平衡方面有着至关重要的作用，人体一旦缺乏正常的白蛋白，那么体内的酸碱平衡就会遭到很大程度的破坏，从而影响到我们的健康。另外还有诸如白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞、抗体（免疫球蛋白）、补体、干扰素等人体的免疫细胞和免疫蛋白，这些有益物质在人体受

到侵害时会积极行动起来，以提升人体自身对疾病等的防御能力。

第四，蛋白质是构成人体必需的各种酶的重要参与反应物。

我们身体内部各式各样的酶有数千种，但是这些酶都有着自己所不可替代的独特作用，也就是说，每一种酶都只能参与一种生化反应，而人体细胞里每分钟要进行一百多次的生化反应，这些都离不开特定酶的参与。所以说只有使得参与相应反应的酶保持充足的数量，我们身体内部的生化反应才会顺利、迅速地进行，我们的精力才会充沛且能保持健康的活力；反之我们身体内部的生化反应就会变慢或者被阻断，一旦发生这样的情况，我们的身体健康就会受到极大的影响。

虽然蛋白质对我们的身体很重要，但需要注意的是，凡事都有一个合适、合理的“度”，对于蛋白质，我们要进行合理的摄入，绝对不能过量，因为摄入过于丰富的蛋白质反而会造成人们身体上的负担，成为我们健康路上的“拦路虎”。

人体内环境决定体质

提起人体内环境，很多人会一头雾水，或者是想当然地认为内环境是指人体“内部细胞的外部空间”。其实从专业术语来看，人体内环境指的是我们人体体液的细胞外液部分。从广义上讲，人体内含有大量的体液，这些体液依据分布的不同又可以分为细胞外液和细胞内液，存在于细胞内部的为细胞内液，存在于细胞外部的称为细胞外液。细胞外液构成了人体体内细胞生活的液体环境，也就是我们所说的人体内环境。所以说，人体内环境指的就是细胞外液，包括组织液、脑脊液、血浆和淋巴等。

从其定义不难看出，细胞外液是人体体内细胞生存的环境。举一个简单的例子，人想要生存下去，那么每天都要摄入大量的营养物质和呼吸氧气，而这些物质要被人体体内细胞所吸收，就必须要通过细胞外液才能完成。

同样，体内逆转的生化过程也要通过细胞外液才能够得以顺利完成，比如我

们体内细胞新陈代谢的产物和二氧化碳等物质分子也是经由细胞外液排出人体体外的，由此可见细胞外液这一人体内环境对我们健康的重要性。

不言而喻，组成人体内环境的细胞外液趋于稳定，那么人体内部的组织细胞和器官才能发挥出其正常的功能，进而维持人体的健康状态。也就是说，内环境一旦紊乱，我们的健康也就无从谈起。

具体来说，人体内环境对我们个体的体质有着以下影响：

首先，人体内环境不稳定会引起细胞群以及整个人体机体出现早衰或死亡的情况。我们人体内存在着数以百亿计的细胞，如果是单一或个别细胞出现老化或死亡的现象并不会影响我们整个身体的状况，但是如果人体内环境遭受严重的破坏，其后果就是直接导致生活在内环境里面数量占到人体百分之六十以上的细胞的功能退化、衰老，甚至是死亡，如此一来，就必然会引起我们整个身体机能也随之出现重大疾病，进而导致个体衰老和死亡现象的发生。

其次，人体内环境是我们机体进行正常新陈代谢和营养供给的交换场地。所以说内环境稳定正常，这些新陈代谢和营养交换活动都可以得以顺利地进行；反之，如果内环境不能保持稳定的状态，出现了衰退和不畅的症状，那么就会直接导致我们机体内部营养供给和新陈代谢都无法顺畅进行，进而影响到我们体内细胞更新和机体的发育，出现诸如营养不良、毒素堆积、细胞受损等现象。长此以往，重大疾病必然会发生在我们的身上，这样就会使身体饱受摧残而难以复原。

最后，人体内环境涵盖了我们的免疫系统，而这些免疫系统的功能能否得到正常和有效的发挥，完全取决于人体内环境稳定与否。如果人体内环境不能保持稳定，我们的免疫系统就会遭到破坏。这就好比河流的堤坝一样，一旦防线发生了崩溃，其引起的后果将是灾难性的。同理，我们的免疫系统一旦不能正常发挥功能，出现减弱或缺失的现象，我们自身的健康就不会得到有效的保证，疾病和衰老等将会接踵而来。

除此之外，在组成人体内环境的诸多要素中，如果血浆部分出现功能受损的现象，那么就会引起许多血液疾病，这一点在医学的临床实践中也屡见不鲜。因此，人体的内环境对我们的身体有着至关重要的作用，保持良好的生活习惯，合理地摄入营养物质，是保持人体内环境稳定的必要条件。

人体内部修复系统

人体内部系统是一个非常复杂的体系，从西医学角度讲，人体内部由循环系统、消化系统、呼吸系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统以及免疫系统组成，这些系统共同构成了人体的稳定态，它就像一台制造精密的计算机一样，无时无刻不在精准地按照既定的轨道运行着。这些系统既相互独立又和谐统一地一起维护着人体的健康，这其中的关键就在于我们体内除了这些基本的功能系统之外，还有着的一套更为高级的管理系统，即人体内部的创伤清除和修复系统。

虽然这一系统看不见、摸不着，好似无影无踪，但是它一直在我们身体的内部悄悄地运转着，以默默无私的奉献行动对人体健康起着警戒和保护作用。身体的防御力量强了，我们才可以拥有健康；反之，我们就会出现百病缠身的情况，稍有“风吹草动”便会被轻易地击倒。

既然有防护的一方，那么就有进攻的一方，这就和打仗一样，攻守双方在不断地进行着争夺战，哪一方占了上风，就意味着胜利的天平向着哪一方倾斜。对于我们机体的健康来说，其真实情景也是如此，只是“战场”转移到了我们身体内部罢了。

显而易见，影响我们身体健康的“敌人”是进攻的一方，这些顽固分子一直在不断地试图破坏我们机体中的脂肪、蛋白质、细胞壁、血管壁以及 DNA 结构。比如氧化应激可以突破我们身体的防御系统，从而导致慢性退行性疾病的发生。还有就是当我们体内的自由基增多时，体内的防御和修复系统不足以修复所有被破坏的蛋白质、脂肪、细胞壁以及 DNA 结构，那么，我们的身体就会患上各种疾病。那些被损伤的脂肪可能会引起细胞膜的脆化；没有被修复的 DNA 链条则可能导致细胞突变情况的发生，癌症等恶性疾病就会乘虚而入；另外那些被氧化的胆固醇则可以引起我们动脉硬化，进而出现心脑血管方面的疾病。

特别是现代社会生活环境（比如空气和水的污染、吸烟以及吃快餐等不良

饮食习惯等)的不利影响在随时随地增加我们体内自由基的含量,这些自由基的活性变得更强,相应地其破坏性也不容小视,攻占一方的力量强大了,就会对我们身体内部的防御修复系统带来严重的负担。那么,此时我们应当如何维持体内这一防御修复系统的强大呢?

显然加强营养补充也是不错的办法。想要增强体内修复系统的防御力量,我们首先要食用一些营养物质,在日常的饮食之中添加一些重要的抗氧化剂和矿物质等营养成分,营养就像生力军一般,能够有效地补充我们身体内部修复系统的防御力量,从而牢牢地维护我们机体的健康。这就像天平一样,一方是大量自由基的破坏,另一方则是修复系统的努力维护,双方谁的力量大一些,天平就会向那一方倾斜。因此,我们不妨通过制订丰富的食谱,通过外来的营养吸收来维护这一“天平”的平衡。

人体内部的防御和修复系统是维护我们健康的长城,它的有效工作可以充分抵御外来病症的侵入,当我们自身的防御和修复系统强大的时候,机体的免疫力就会得到大幅度提升,在这样的一个基础上,我们才能健康,充满朝气和活力。

外部环境对健康的影响

生活中我们每个人都离不开特定的环境,这里的特定环境既包括人们外部生活空间的社会环境,也包括自然环境,而身体健康与否,主要与我们所处的自然环境有关。

自然环境进一步细分,可以分为两大部分。一是指大自然天然形成的原生环境,比如空气、水、土壤等;另一部分则是由于人类自身的工农业生产和人群聚居等各种活动对大自然所施加的额外影响,这些额外的影响会进一步引起我们人类自身生存条件主动或被动的改变。相对于原生环境而言,这部分环境被称为次生环境,而它是危害我们人类身体健康的主要环境因素,其危害主要表现在以下几个方面。

第一,大气污染对人类身体健康造成重大影响。

人要生存下去，最重要的基本条件之一就是每时每刻都需要吸入赖以维持生命的氧气，但是随着人类自身工农业生产活动的急剧扩张，大自然中的空气污染已经越来越严重，其后果会对我们的身体产生急性和慢性的双重危害。

急性危害主要分为两个部分：一是遭受污染地区的气象条件发生了重大变化，空气中充满了大量的污染物，并且这些污染物长时间积聚在低空范围内，根本不能良好地扩散出去；另一部分则是某些环境危害事故所排放出来的大量有害物质，在很短的时间内进入了大气之中，从而造成了严重的空气污染。

慢性危害主要是指人们长期生活在被低浓度污染物所侵害的空气中，自身机体受到了慢性或潜在性的危害，从而使得慢性呼吸系统疾病的发病率逐年增高，严重者则会导致癌症的发生。例如身处特定工作环境中的人们会患诸如石棉肺、矽肺等职业病。

第二，水污染对人类身体健康造成严重危害。

众所周知，水是我们人体组成的基本成分，严重缺水会导致人快速死亡，由此可见水对人体的重要性。但是如果有外界的污染物进入我们所饮用的自然水源之中，特别是污染物的量达到了一定程度后，那么这些水进入我们的体内并参与生命的生化反应后，可想而知我们的身体健康将会受到怎样的影响。

第三，土壤污染也会对我们的身体健康产生负面影响。

土壤出产我们维持生存所需要的大部分食物，因此土壤是否遭受污染和我们的身体健康息息相关。一旦土壤被有机性废弃物或者是毒物所污染，那么它就可以通过土壤——植物——人体或土壤——水——人体这两个基本环节间接地对我们的身体健康产生重大不良影响。

这些不良影响主要表现为慢性金属中毒，比如镉、铅等重金属的污染会间接造成我们体内逐渐积累大量的重金属，最后导致身体出现重大疾病。其次是诱发癌症等疾病，特别是一些有害农药的使用，虽然农药杀死了庄稼中的害虫，但是它的残留对人体的副作用是显而易见的。

第四，环境中噪声的危害无处不在。

大自然中的声音无处不在，对人类身体有益的声音无疑是悦耳动听且能使人愉悦的声响。但是随着人类生产活动的逐步深入，一些诸如工业噪声、交通噪声以及生活噪声等的声响都会对我们的身体健康产生严重的危害，令人烦不胜烦，

无处可藏，并因此引起我们出现头疼、头晕、耳鸣、睡眠障碍以及神经衰弱等各式各样的病症。

此外，社会环境对我们的身体健康也会有一定的影响，不过这一影响主要集中在心理层面上，对此我们也应当有正确的认识和防范。

疾病预防个性化

疾病预防个性化是一种新型、有效的疾病预防方式，在医学界又被称为“精准疾病预防”。这一概念是指在疾病预防的过程中，通过将个人的基因组信息作为基础参考，再结合蛋白质组、新陈代谢组等体内环境的诸多信息，为人们设计出最为适合的方式和手段，以预防某些疾病的发生，并最终实现疾病预防效果最大化以及医疗成本及病理副作用最小化的一种定向模式。

这一新型的疾病预防方式，其最大的特点就是结合个人的实际来“对症下药”。相对于传统的疾病治疗方式，个性化疾病预防更突出了主动的一面，宏观视野更为广阔，微观介入也极其精准。比如同样是感冒引起的病症，每一个人所使用的治疗药物都不尽相同；同样是乳腺癌患者，即使使用同一种药物，不同人的反应和治疗效果也不一样。之所以会出现这种显著的差别，原因就在于同一种疾病在不同的个体之间存在着很大的差异，因此我们在具体治疗的时候就不能“一概而论”了，个性化的预防治疗才是最佳的手段。

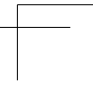
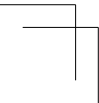
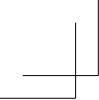
我们都知道，当一个人生病之后，医生常常会根据病人的临床症状和体质特征，再结合病人的身高、体重、年龄、性别以及家族病史等情况，通过实验室分析和影像学评估等数据来确定药物的种类和使用的剂量，显然这样一种疾病治疗的方式是极其被动的，也就是说，它是在病人已经出现了患病特征后才开始介入治疗的，对于疾病来说，这种治疗方式是一种被动的防御和抵制。

旧有的治疗方式之所以会如此“被动”，这和医学的发展有着极大的关系。因为在过去，医学专家对于疾病的认知是以经验观察为基础的，当病人发生了某一种疾病之后才着手研究和开发相应治疗的药物。

举例来说，降血压药物的作用机制通常是通过调节或减少引起高血压的因素来控制血压；治疗高胆固醇的药物则是通过影响我们机体内部胆固醇的吸收、代谢、生成等一系列过程来显示其作用的；同样，有效治疗糖尿病的药物则是通过增加我们身体内胰岛素的分泌量以及提高肌肉与脂肪组织对胰岛素的敏感性这一机理来发挥其作用的。这些例子都充分说明了过去抗病药物的发明是建立在对疾病发生和发展这一病理机制广泛研究的基础之上才产生的。

但是随着现代基因组学的发展和进步，特别是人类基因组计划的完成和测序技术的发展，人们对健康的认识不断深入，因此，才有了要远远优于被动的生病后治疗的个性化疾病预防。

从长远的角度来看，个性化疾病预防是一种通过更精确的诊断来预测人们体内可能潜在疾病的风险，然后在这个基础上为患者提供更为有效、也更有针对性的防御治疗，预防某一类疾病的发生的方式，所以这种方式显然比“治病”更为节约医疗成本，也更为深入和直观。



第三章

疾病信号

——身体发出的求救信号

>> 头脑
>> 眉毛
>> 眼睛
>> 耳朵

>> 手
>> 腿脚
>> 鼻子
>> 其他

头脑

实际生活中，我们会与形形色色的疾病打交道，这些疾病或大或小、或急或缓，总是在我们身体机能出现防御松懈的时候乘虚而入，给我们的身体健康造成不良影响。那么这些疾病的发生有没有预兆呢？

答案显然是肯定的，每一次疾病的来临，我们的身体防御系统总能在关键时刻发出求救信号，从而唤醒人们的重视，然后尽早采取措施。所以我们只有重视身体各个器官在疾病偷袭时所发出的求救信息，才能做到有备无患、从容应对。

首先从我们身体最重要的器官——头部说起，在某一时间段或者某些状态下，你会感觉莫名的头疼吗？出现头疼其中一个原因是你忽视了身体健康，其他的事情超过了身体在你心中的重要性，从另一个角度讲是你没有真正地尊重自己。从心理学的角度讲，你的身体是不会生病的，每一种疾病都是头脑施加压力的结果，在实相上没有病，但你创造了病。

如果你经常出现以下几种情况，就说明你的头脑中存在一定的“问题”。

一、夜里睡觉多梦或失眠。

凌晨三四点正是人们睡梦正酣的时刻，可是有人此时要么是频繁地做梦，睡眠质量很差；要么就是早早地醒来，无法再安然入睡。如果这种情况经常发生，就表示我们可能出现了比较严重的神经衰弱，或者是患上了抑郁症以及心理障碍。此时我们就应当重视身体所传递过来的这些信号，调整自己的生活方式，用健康的方式生活，例如有计划地进行一些健身活动或旅游疗养，这种现象便会渐渐消失。

二、清晨睡醒后会发生头昏或头痛的症状。

一般来说，在经过一夜高质量的睡眠之后，我们会变得更加头脑清楚且神清气爽。但是生活中有一部分人却不是这样的，他们在睡醒之后会出现头昏或头痛的不良反应，总是感觉没有享受到睡到自然醒的好效果。如果我们在早晨醒来的

时候出现这种症状，那么这些细微的信号就会提示我们可能患有颈椎骨质增生、血脂增高等疾病。这时我们千万不要粗心大意，因为这可能是你的生活方式出现了问题，应及时进行调整。

三、喝酒后头脑会出现暂时性失忆。

出现这种症状表明我们的大脑遭受了酒精的不良侵害，从而出现了慢性酒精中毒的临床反应，损害了我们的记忆神经，这就要求我们一定要适度饮酒，严禁酗酒行为。

四、中老年人经常出现头脑眩晕症状。

人到中年之后，身体的各个器官会逐步老化，这个时候如果身体的某个部分即将出现问题，就会有信号提醒我们。所以当中老年人感觉经常头晕的时候，要积极地引起重视，正确调理，不要把它当成是老年人的一种正常情况，因为脑部血管一旦被堵塞不畅，轻者会引起脑部供血不足而头晕不止，重者则会发生诸如脑部出血等严重的脑血管疾病。

五、颈椎病所引起的头晕。

很多时候，我们的头部出现不适症状，并不代表这些症状发生的病因都集中在头部，不要有“头痛医头、脚痛医脚”的错误认识。有时候我们的颈椎出现了毛病也会牵连头部，出现眩晕的不良反应。

综合来说，如果我们的头部出现了不适症状，一方面要进行积极的调理，另一方面还应在日常生活中养成良好的生活习惯。保持良好的心态，注意饮食，戒掉不良嗜好，比如不抽烟，不饮酒、浓茶、咖啡，不食用韭菜、辣椒、大蒜等刺激性的食物。对如鱼、虾、蛋、蟹、乳等高蛋白的食物要严加控制，并且在饭后要多饮水，注意保持心情舒畅，这样才能较好地预防疾病的突然袭击。

眉毛

眉毛在我们的面部非常重要，它的形状和生长情况不仅代表着一种美观，表达着我们的喜怒哀乐，同时更为重要的是，眉毛的浓淡甚至位置的高低还和我们

身体的健康状况密切相关，认清眉毛所传递出来的无声信息，将有助于我们及时地发现疾病出现的早期症状，以做好先期的预防工作。

对于眉毛和身体健康之间的关系，中医学从古代开始就有着很深的研究和认识。我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》中就曾指出：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”它里面所讲述的恶眉，在古人的描述和解释中被形容为“眉毛无华彩而枯瘁”，也就是说，一个人的眉毛如果没有光泽且枯淡，就代表着这个人的身体健康一定有着这样或那样的隐疾。所以从《黄帝内经》的叙述中不难看出，一个人眉毛若浓密、润泽，那么这个人一定血气旺盛；反之，若眉毛长得稀短、细淡、枯脱，那么就反映出此人气血不足。

具体来说，我们眉毛的生长状况和自身的身体健康有着以下对应关系。

一、眉毛枯燥无光泽。

有些人的眉毛末梢直而干燥，如果是女性，就表明她身体可能会出现月经不正常的状况；若是男性，那么就暗示其神经系统方面不健康。当然也有一些小孩以及一些缺乏必要营养的成人，他们的眉毛常常黄而枯焦，这是其肺气虚的征象。

二、眉毛出现不正常的脱落现象。

生活中有些人会出现眉毛脱落的症状，这样眉毛会慢慢变得稀疏起来，这一信号就暗示这个人的气血出现了衰弱的征兆，身体较差且极易生病，手脚摸起来非常冰冷，肾气也比较弱。眉毛的脱落也有可能表明这个人患有甲状腺功能减退症或者脑垂体前叶功能减退症，其中尤其以眉毛外侧 1/3 处脱落为重点。另外麻风病患者在病变早期时，他的眉外侧皮肤会变得肥厚，进而导致眉毛脱落。有时斑秃患者也会同步出现眉毛脱落症状，这些都需要引起我们的重视。

三、眉毛下垂现象。

如果我们的眉毛突然出现下垂现象，这种现象一般多是由面神经麻痹所导致的结果。若是某一侧的眉毛下垂了，表明这一侧得了面神经麻痹，从而使得眉毛较低而不能有效地向上抬举。有的患者则是单侧上眼睑下垂，以至于一侧的眉毛显得比另一侧较高一些。

四、眉毛浓密。

一般来讲，眉毛浓密的人身体素质都比较强，并且个人的精力也极为充沛。

但是如果一名女性的眉毛特别浓黑，则有可能与肾上腺皮质功能亢进有着莫大的关联。若一个人的眉毛粗短，其人的性情多急躁易怒，因此要预防急症的发生。

五、眉毛冲竖或眉毛倾倒现象。

若一个人的眉毛冲竖而起，则是其健康受到严重威胁的征兆，这个时候我们应当抓紧时间加以调理。眉毛若是发生倾倒，就表明这个人的健康受到了非常严重的威胁，特别是胆在这个时候已经悄然发生了严重的病变，更应及早调理。

六、老年人的眉长且生长极为茂盛。

有些老年人的眉毛生长得极为旺盛，尤其是其中有几根眉毛会特别长，一般而言这是其身体强壮的表现，因此这种旺盛的眉毛被称之为“寿眉”。但是任何事物都并非是单一的、绝对的，根据我多年的临床观察以及对家族史调查研究发现，如果我们在青、中年时期出现寿眉情况，可能预示着我们的身体内部出现了问题，甚至可能是一些免疫性疾病处于潜伏阶段的早期症状。因此对那些在青、中年时期就出现寿眉的状况，尤其是呈丛状、束状分布的人群应当引起必要的重视，做到积极调理、跟踪观察，预防疾病的发生。

眼睛

眼睛让我们能够看到美丽而又精彩的世界。眼睛还是心灵的窗户，如果一个人善于捕捉别人神情的微妙变化，那么他就可以从他人的眼神中看出其内在的心理活动，这就是神奇的读心术的实践运用。若是从健康角度看，我们去认真地观察一个人的眼睛，也可以从中察觉到其身体是否处于健康的状态。

关于眼睛与健康的关系主要有以下几个方面。

一、黑眼圈。

很多人都有这样的经历：一觉醒来，发现自己的眼睛周围颜色发黑。出现这种状况有两种原因：一种可能是生活压力过大或者是过度疲劳所导致的结果，从而影响到睡眠的质量，使得眼皮周围的血液积累了太多的有毒废物。另一种则暗示其身体内部支配泌尿和生殖器官的肾脏功能失调，进而引发上述状况。对此我

们应当保持一个良好的心态，少熬夜并多食用一些全麦食品来加以调剂。

二、眼皮浮肿或无规律跳动。

睡觉之前没有喝多少水，但是早上醒来发现自己的眼皮还是浮肿了，这种现象的出现表明我们身体内部的体液失调了，进而引发水分代谢的失调。若是除了眼皮浮肿之外，身体上还伴有下肢无力、口干舌燥的症状，那么很有可能就是我们的肾功能出了问题。这是因为只有健康的肾才能将体内多余的水分顺利地排出。而我们的肾功能出现问题时，其代谢速度就会放慢，水分不能及时排泄出来而囤积在体内，因而造成了眼皮轻度浮肿的现象。眼皮无规律地跳动表明我们身体内部的神经系统发生了失常，或者是肝脏的功能出现了失调。

三、眼部周围出现脂肪颗粒。

出现这一现象，表明我们体内的胆固醇含量可能有些偏高了，所以造成了脂肪颗粒在眼部周围的堆积。对此我们应当从饮食上加以注意，少吃动物内脏以及油炸类食品，多补充一些新鲜的水果、蔬菜会有很大的成效。

四、眼球中间布满红血丝。

红血丝布满眼球，表明我们的身体过度疲劳，睡眠严重缺乏，因此要多注意休息，同时还要滴上几滴眼药水来进行必要的保健护理工作。如果眼部周围出现红肿的现象，很可能提示我们患有糖尿病，进而激发视网膜充血因此导致了这样的一个结果。

五、眼球色泽不正常。

正常人的眼睛黑而明亮，如果眼睛颜色过度异常，那么就表明其身体内部某一器官发生了病变，因此要对症治疗，防患于未然。

简单来说，上眼皮里面若是出现红色，就表明我们的血液、消化器官和生殖器官这几个方面的功能可能有失常；若是出现白色，就表明我们的身体内部缺少了血红蛋白，因此可能会患上贫血或者血液循环失常的病症；若是出现红黄色，就表明我们身体内部肾、肝、脾、胰腺、心脏等器官的功能有可能失调了，难以正常地运转。

而眼白泛黄是我们身体内部肝、胆功能出现问题的一种警讯。因为胆汁是一种黄绿色的液体，一旦身体内部的胆囊或肝脏失调，胆汁就会流进血液，从而会出现眼白泛黄症状。

六、瞳孔。

瞳孔也是我们观察自己身体健康与否的重要参照物之一。一般而言，当瞳孔的位置偏离了我们眼球的纵向轴心，就表明我们的脑血管方面出现了问题。当然也可能是药物中毒或者是眼睛自身发生了病变。瞳孔上一旦出现白色的黏液，则表明我们可能会患上早期的白内障。若虹膜上出现栗色，则有可能是因为我们身体内部的毒素积累过多，最好的方式是尽快采取食疗的方法排毒，比如食用一些酵素等。

耳朵

耳朵主导着我们的听力，一切外界的声音都需要通过耳朵来接受，它的重要性不言而喻。虽然耳朵一直默默无闻地承担着它的工作职责，但是它并非是孤立地存在，而和我们的五脏六腑都有着紧密的联系，一表一里、相互结合、相互印证，共同反映着我们的身体健康状况。我国早期医学巨著《黄帝内经》上就曾这样讲道：“视耳好恶，以知其性。”也就是说，对一个人耳朵的诸多细节进行观察，就可以辅助鉴别和诊断其身体内部是否健康。

和眼睛一样，当你听到一些不开心的事情时，就会有一种想捂住耳朵的欲望，比如有些孩子在听父母唠叨的时候，会捂住自己的耳朵；有些人在听到一些噩耗时会捂住耳朵，久而久之，当你听到不开心的事情越多时，你的身体健康就越会受到影响。

不言而喻，人体的各个部位都可以在耳朵上找到其相对应的位置。所以当我们的身体出现问题的时候，耳朵的相关区域也会随之出现细微的反应。因此我们从耳朵的色泽、形状以及形态的变化，就可以推知我们身体内部环境如何，细心检查对照，可以发现身体内部诸多的隐疾。主要有以下几个方面。

一、耳朵的光泽所传递给我们的身体健康信号。

一般来说，如果我们的耳朵红润饱满，就表明我们先天肾脏的精气非常充足，自然身体也就健康了。但是如果我们的耳朵看起来比较干枯且没有红润的光泽，

则说明我们先天肾脏的精气严重缺乏。

若耳廓部位干枯焦黑，那么我们就要注意是否患上了糖尿病，或者此时正处于传染病的末期。因为患上这些病后，身体内部的体液会严重受损，所以才会使外在的耳廓色泽发生变异。

若是我们不经意遭受了伤风感冒，或者是自身的阳气不足，那么表现在耳朵色泽上就是其颜色发白，同时人也会畏寒畏冷，害怕恶风。如果我们的身体内部出现了肝胆火旺或者湿热的病症，那么表现在耳朵的色泽上就会出现红肿的现象，这就是身体“上火”所导致的结果。

如果在我们耳朵的某些局部出现点状或片状红晕、暗红、暗灰等异常现象，这说明我们可能患上了胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化系统疾病。

二、从耳朵的形状变化可以观察出我们身体所隐藏的病患。

每个人的耳朵都有着各自的特点，或大或小，或肥或瘦，这些形态上的不同和一个人的体质好坏之间也有着莫大的关系。简单地说，如果我们的耳朵肥大厚实，就表明我们的身体非常健康，肾气也极为充足。如果我们的耳朵长得薄而小，那么就说明我们的肾气出现了亏损，此时要加强肾气的补充。

三、从耳朵局部形态的异常变化能够观察到我们身体的健康状况。

若耳朵的局部出现了结节状或条索状的隆起，又或者是出现了点状凹陷的现象，而且这一部位没有应有的光泽，那么，这说明身体可能会患上诸如肝硬化、肿瘤等慢性疾病，或者处于潜伏期。

还有一种较为常见的情况就是我们耳朵的局部血管呈现出过于充盈、扩张的不正常现象，并且在这个时候可以清晰地看到圆圈状、条段样等外形的改变，那么就说明身体内部可能患上了诸如冠心病、哮喘、心肺功能异常的疾病。

耳垂也是观察我们身体是否健康的一个重要参考点，如果我们发现耳垂上突然出现了一条明显的斜线纹，同时若还有耳鸣和耳聋的症状，这一现象表明我们的肾气比较虚弱。

总之，通过对耳朵的观察，我们能够发现身体中的一些异样，了解身体健康状况，从而提早进行身体调节。

手

双手是我们身体外部器官的重要组成部分，缺少了双手，我们的正常生活将会受到严重的影响。然而，我们双手的重要性不仅在于此，从手相上还可以观察到我们身体内部的健康情况，正所谓“视其外而知其内”，这些都可以从我们的手相上清晰地认知到。

其中所蕴含的道理很简单，因为我们的手掌上集中了人体的十二条经脉，此处的神经分布非常密集，当我们身体内部的器官功能发生了变异，相应地我们的手掌也会出现这样或那样的异常信号，比如患有过敏体质的人，在其双手的无名指和中指根部这两个部位会呈现有深长的过敏纹，这就是手相所告诉我们身体出现异常的“信息密码”。

从大的方面讲，如果在日常生活中发现我们的手掌部位出现了红色的斑点，这一状况很可能预示着我们患有肝炎或糖尿病等病症；如果手掌经常出汗，那么就表明我们身体内部的甲状腺功能异常；指尖部位的颜色苍白，预示着我们的身体内血流发生了一定程度的障碍；若是指关节部位出现肿胀的现象，则要注意我们是否患上了高尿酸、痛风等病症；如果手背的位置出现了白颜色的丘疹，一般可以推断为我们体内的胆固醇含量过高；同样，若是身体内部患有高血压、风湿病或心脏病等疾病，表现在手上就是容易出现红线的症状。

从小的方面讲，我们也可以从手掌上的纹路来观察自我身体健康的程度。

一、从心区位置的纹路看健康。

心区位置位于中指和无名指的下方，反映着我们的心肺功能。从纹路的形状看，如果心区位置的皮肤表面高耸、凸起，没有杂乱的纹路且色泽红润，那么就表明我们的心脏功能正常良好。若是此处的纹路比较杂乱，很可能我们已患上心悸的病症。如果在这一位置上出现“米”字形的纹路，表明我们很容易患上心肌缺血以及心绞痛的病症，特别是“米”字纹和智慧线尾端、生命线尾端的“米”

字纹相呼应的时候，我们要预防中风的危险。

二、从内分泌区的纹路看健康。

内分泌区位于腕横纹的上方，如果这一区域的纹路色泽暗淡，或者是有不规则、黑暗红色，说明我们身体内部的脾和肾两个器官都比较虚弱，气血也会相应不足，这就是中医所说的内分泌失调现象。

三、从生殖区看身体健康。

生殖区位于腕横纹的中间上方，如果这个地方的皮肤凹陷过于严重，或者是有着异常的斑点，并且纹路比较杂乱，那么就表明我们的生殖系统功能低下。

四、从肝区看身体健康。

肝区位于生命线拇指一侧、生命线智慧线的夹角位置，若是这一区域出现了大量的“十”字纹，表明我们喜欢长期熬夜的生活，从而容易出现肝疲劳或肝损伤。若是出现“米”字纹，表明我们会患上心悸、胸闷等不适病症。如果同时伴有青暗色的斑块，则要小心我们的肝脏已经受到了伤害。

五、从颈椎区看身体健康。

颈椎区位于食指下面，大小如拇指一般，如果这个部位呈现扁平、低陷、苍白的症状，并且纹路杂乱，那么就表明我们的体质先天较弱，容易患上颈椎病。

六、从肺区看身体健康。

肺区位于近拇指处，如果这个部位经常呈现出鲜红色的现象，这是告诉我们极有可能会患上风热型感冒的病症。如果这一区域呈现青白色的症状，则表明我们很可能会患上风寒型感冒。

七、从肠区看身体健康。

肠区位于智慧线和生命线之间，这一区域色泽暗淡的话，我们就要谨防肠道系统发生病变。

八、从胃区看身体健康。

胃区位于手掌中央和智慧线的下方，如果这一部位纹路散乱，预示着我们很可能患上身体虚弱的症状，情绪也多焦虑不安。如果这一区域的颜色潮红，我们要防止身体内部虚火上升。若颜色苍白干枯，则要注意我们的脾胃器官可能比较虚弱，会引起消化不良以及内分泌功能下降的病症。

以上几点是从手部来了解自己身体的状况，从而对身体进行有效的调节，改

变一些不好的生活习惯。

腿脚

腿脚是我们行走活动赖以系的主要器官，它们每天都在不辞辛劳地奔波着，可是却总是受到主人的忽视。其实现代的医学研究已经表明，腿脚在人的身体器官中占据着重要的位置，身体百分之五十的骨骼和百分之五十的肌肉都集中在我们的双腿上，最结实的关节和骨头也分布在这里，同时人体中百分之七十的能量消耗更要通过腿脚的动作来完成，其重要性不言而喻。进一步讲，人体的衰老也是先从腿脚悄悄开始的，因为这里分布着丰富的毛细血管，在渐变的过程中会向着纵深的方向发展恶化。

腿脚不老，我们的身体就会比较强壮。例如一个老年人还能够做到走路步履稳健、虎虎生风，无疑预兆着其会拥有长寿健康的未来。所以仔细观察腿脚器官的变化，也可以较为清晰地反映出我们身体内部的情况。其主要表现症状有以下五个点。

一、腰酸腿疼症状不时发生。

原本年纪轻轻，可是却发现自己稍微做一些事情，就会立即引发腰酸腿疼的症状，即使是力度大一些的咳嗽，也会引起腿部放射性的疼痛。出现这种症状的时候，就说明我们身体内部的肠胃已经处于不健康的地步，对此必须引起我们高度的重视。

二、双腿一侧发凉。

这种情况即使是在夏天的时候也经常出现，总是感觉小腿部位有一股凉意存在，或者是从臀部位置到脚后跟，中间一条线都是冰凉的。出现这种现象，我们就要注意身体内部的血液循环是否通畅，要进行及时正确的调理，保证血液通畅。

三、抽筋次数增多。

这类现象出现次数比较频繁的话，是一种钙类营养素缺乏的表现，我们在饮食中一定要有意识地进行钙类营养的补充，以避免骨质疏松症的发生。

四、腿部肿胀。

腿部位置常常会莫名的肿胀，一旦发现这种现象，我们就要注意身体内部的血液循环是否通畅，或是要大力预防心脑血管疾病以及肾脏疾病。

五、静脉曲张。

腿部出现静脉曲张的现象，这说明我们的腿部血管出现了劳损，此时一定要多注重保养和调理。

除了腿部，脚掌也会在很大程度上影响到我们身体的健康程度，因为脚部在医学界被称为人的“第二心脏”，这里全面地反映着我们身体内部的运转情况。

一、脚寒。

脚寒一方面可能是因为我们身体内部的血液循环功能较差或是因贫血的因素引起的；另一方面则和我们不良的吸烟习惯以及高血压、心脏病等症状有关，有时糖尿病失控导致的损伤也会引起脚寒的现象。

二、脚痛。

脚痛的现象很常见，分为脚部疼痛和脚跟疼痛两大类。引起脚部疼痛的病因可能有 B 族维生素缺乏、脚气、慢性肾病、下肢血液循环差和甲状腺功能减退等几类因素。引起脚跟疼痛最常见的病因是足底筋膜炎或关节炎等因素。

三、脚部肿胀。

一旦脚部出现经常性的肿胀现象，那么我们就要注意预防身体内部诸如血液循环不良、淋巴系统疾病、血栓、肾病及甲状腺功能减退等病症的发生。

四、脚部溃疡。

发生脚部溃疡且长期不能良好愈合的话，我们就要注意自己是否患上了糖尿病等疾病。

五、脚抽筋。

一般情况下，脚抽筋是因为我们过度的运动引起的，但是排除这一因素后，我们就要注意自身是否脱水或者是身体内部是否缺乏维生素 D，还有就是要检查身体中钾、镁和钙等微量元素是否处于失衡的状态。

六、趾甲发黄或发白。

真菌感染或是淋巴水肿、肺病、类风湿性关节炎等症状均有可能导致趾甲发黄或增厚。趾甲发白的原因主要有外伤、感染等，如果趾甲完整但是大部分变白，

这个时候我们就要注意身体内部是否发生了肝病、充血性心衰或糖尿病等病症。

总之，以上问题的出现或者预防，都可以通过自身的调理得到有效的控制，我们要先从生活习惯等方面出发，来抑制一些疾病的发生。

鼻子

鼻子是我们的七窍之一，小小的鼻子虽然看起来“貌不惊人”，但是它除了辅助我们的呼吸和过滤灰尘、细菌之外，其色泽和内部细微的变化也可以反映我们身体的健康状况，从而使我们做到早发现、早预防、早保养，以维护身体功能的正常发挥。

一、酒糟鼻。

生活中有很多人生长着酒糟鼻，这样的鼻子外形不仅影响个人的美观，同时从侧面也反映出我们身体内部的健康出现了问题。一般而言，酒糟鼻除了和过量饮酒有关，还与过敏症、花粉热以及甲状腺疾病等有着千丝万缕的联系。

二、鼻头粉刺。

鼻头出现粉刺不仅影响美观，更重要的是它预示着我们的消化系统出了问题。

三、鼻涕的颜色和流鼻血。

鼻涕看起来脏兮兮的，但是切不要小看它的作用，因为鼻涕的颜色是我们身体健康的一项重要标志。我们观察健康人群的鼻涕，会发现其颜色是清澈的。而如果我们的身体出现了严重的疾病，那么体内的白细胞就会分泌出一种绿色酶，在这种绿色酶的作用下，鼻涕的颜色会变成黄色和绿色。流鼻血也是如此，一般情况下偶尔流鼻血是正常的，但是若是经常性的流鼻血，那么就预示着我们的身体出现了诸如高血压或者出血失调等方面的病症。

四、鼻内黏膜的颜色。

正常的鼻内黏膜应当是粉红色的，但若是鼻内黏膜变成蓝色、白色或者出现肿胀的时候，就预示着我们可能患上了过敏性鼻炎。鼻腔发红则表明我们身体内部发生了感染，如果同时伴有发烧症状，则意味着可能会发生鼻窦细菌感染的

病症。

五、鼻塞。

鼻塞的症状反映出我们自身的呼吸道黏膜功能较弱，这是因为身体内部的肠胃功能不好，逐步传导并引发鼻塞症状。

六、鼻子尖发肿或有肿块。

鼻子突然变尖或者感到又肿又大，此时我们要注意是否是自身的心脏出现了问题。若鼻头上发现有肿块，并且颜色为黑色、棕色或者蓝色时，我们就要注意加强对脾脏、肾脏或者是胰脏的保养。

作为脸部的五官之一，鼻子和其他身体部位一样，一旦我们的身体发生异样，都会出现一些警告的信号，以警示我们应该注意自己的生活习惯或者有针对性地

进行保养。

其他

身体器官的特征和细微变化在一定程度上反映出机体存在着或大或小的疾病隐患，对照这些特征和细微之处的变化，我们便可以做到未雨绸缪、防患于未然。其实，除了以上这些身体器官之外，很多时候我们在日常生活中的一些小习惯或者是潜意识的反应，也可以从侧面反映出我们身体的健康程度，下面就让我们来简单了解一下。

一、生活中的小细节。

1. 枕头高了才能够睡着。

生活中有些人常有这样的习惯：睡觉的时候非要枕上一个较高的枕头，或者是半靠着才可以入睡，平躺下就会感觉胸闷。也许这些人自己感觉不到什么，潜意识地认为这不过是个人的一种习惯而已，实际上这一现象已经预示着这些人的心脏功能较弱。

2. 稍微一运动就会感觉心慌气短。

运动量不大，比如上个楼梯、做些简单的体力活等，甚至只是一些非常轻微

的运动也会使自己感到气喘并伴随心跳加快的症状，这种现象说明我们的心脏器官在加速变老。需要注意的是，这种变老不是正常的老化，而是非正常加速老化，为此，我们必须加强自己的养生意识。

3. 左手指或牙齿出现疼痛。

如果经常出现这种情况，我们就要注意自己的心脏了。因为心脏病的疼痛多出现在人体胸口正中的位置，持续时间会从数分钟到十几分钟不等，并且常常会牵连到我们左前臂、左手指或左上臂等部位出现疼痛症状，严重的话还会导致嗓子、脖子或者牙齿也随之疼痛起来。

4. 见到油腻的食物会感到莫名的恶心。

有些人会突然感觉自己没有食欲，也不想吃东西，看见油腻的食物或者是闻到油味就会出现恶心欲吐以及胃部胀满不适的症状，这个时候我们就要注意自己是不是得了肝炎之类的疾病。这是因为肝脏器官是我们人体最大的消化腺，当它出现问题的时候，反应大多表现在“吃”上，也就是不能吃或者不能闻油腻的食物，否则胃部就会感觉不适。

二、胃肠疾病常见的表现特征。

胃肠系统出现问题的时候常会伴随相应的疼痛感，疼痛部位不同，表明我们患上了不同的胃肠疾病。

比如我们在吃饱饭之后的半个小时至两个小时这个时间段之内，胃部出现疼痛感，等到下一次进食之前这种症状又会消失，这时我们就要注意自己是不是患上了胃溃疡；如果是在饭后三到四个小时的时间段内，也就是空腹或者是感到饥饿的时候胃部有疼痛感，一旦进食一些食物，这种疼痛感会减轻很多，那么就意味着我们有可能是患上了十二指肠溃疡。

三、肺部疾病常见的表现特征。

肺叶是我们人体中一个非常娇嫩的器官，一旦有轻微的刺激就会引起咳嗽，而这种现象其实就是肺脏向我们发出的求救信号。医学实践证明，不同的咳嗽症状提示着我们可能会患上不同的肺病，特别是那些持续时间长且情况不明的咳嗽，更要引起我们的重视。

比如干咳，咳嗽的时候无痰或者是痰量很少，这一症状提示我们的身体现在处于急性咽喉炎、支气管炎的初期，有时候一部分肺癌患者也会出现此类症状；

如果是骤然发生的急性咳嗽，那么大多是我们的支气管中存在着异物；如果是长时间的慢性咳嗽，那么就提示我们的身体可能患上了慢性支气管炎或肺结核等不良病症；若是在咳嗽的时候带有血丝，这时候就需要我们警惕是否患上了肺癌；咳嗽的时候吐出的痰液颜色发黄，则多半是肺部或支气管等器官出现了感染。

四、肾脏疾病常见的表现特征。

引起肾病的原因有很多种，相关调查显示，有将近百分之二十的肾病患者由于缺乏必要的防治知识，当感觉不舒服而首次就诊的时候，其病情已然发展到了中晚期，从医学临床实践来看，肾脏的求救信号有以下几种。

1. 尿量突然增多。我们的饮食规律和生活习惯都没有改变，但是近期的尿量突然增多，特别是夜间尿频且量多，远远超过白天的数量，那么这就意味着我们的肾脏功能开始出现异常了。

2. 尿液的颜色不正常。尿液的颜色是我们肾脏器官健康与否的“晴雨表”，一旦发现自己的尿液呈现浓茶色、酱油色等颜色或是浑浊如淘米水的时候，我们就需要警惕自身肾脏是不是出现了问题。

3. 口中有氨气的味道，并且还伴有疲乏无力、食欲减退、贫血等症状，这些都提示着我们的肾病已经发展到了中晚期，应及时调理治愈。

第四章

亚健康

——最容易被忽视的问题

- » 关于“流行病”——亚健康
- » 你是否处于亚健康
- » 看似无病胜似病

- » 中国的亚健康人群
- » 亚健康的自我治疗方法
- » 亚健康的自我调理预防

关于“流行病”——亚健康

提起“亚健康”这个词语，相信很多人不会陌生，因为它是近年来被社会所热炒的词语。但是如果询问亚健康的具体内涵和概念，恐怕没有几个人能够清晰地回答上来。这是因为大多数人对处于亚健康的身体状况并不是太重视，内心想着只要身体看起来没事，又何必将自己的精神搞得过度紧张呢？所以思想上的不重视才使得很多人只是熟悉这个词语，但是绝对谈不上有多么的了解。

从医学角度来看，亚健康是指一种非病也非健康的中间状态，也就是介于健康和疾病之间的一个临界阶段，因此又被人们称作“次健康”、“第三状态”等。对于处于亚健康的人群来说，他们的身体未来发展趋势会面临双重选择：有可能会向着好的方向发展，最终恢复到正常健康状态中来；也有可能进一步恶化，最后转化为显性的疾病状态。至于往哪个方向发展完全取决于我们用怎样的态度来看待身体“亚健康”这一状态，重视则回归良性轨道，藐视则坠入深渊之内。

可是，讲到这里，也许有人会提出不小的疑问：亚健康真的存在吗？是否只是在一个小的范围内存在？有这样疑问的人们不在少数，因为这一群人没有真正了解到亚健康已经成为了一种社会“流行病”，在人们的大意之中已悄然成为一种高发“病症”。

既然是一种“流行病”，那么引起我们身体出现亚健康的因素也会有很多方面，简单地归纳总结，主要有以下几个因素的影响。

一、社会的发展进步给我们的生活和工作带来了重重压力。为了适应社会，我们不得不努力工作，并且还要应对来自身边各种各样的竞争，这样我们才能最终脱颖而出，成为社会的精英分子。可以预想到的是，一旦不努力我们就可能面临被社会淘汰的危险，因此我们必须时刻保持着饱满的工作热情。但是有所得必有所失，正因为这种长期超负荷的工作强度，我们的身心承受了严重的负担，也极大地增加了我们患上亚健康的风险与概率，例如精力的过分透支、长期失眠，

或者是心情不好、焦虑等负面情绪时时刻刻都在缠着我们。

二、社会生存条件的影响。城市化时代，我们生活在钢筋水泥的天地里，交通拥挤不堪，住房也极其紧张，在这样的一个条件下，想要拥有一个独立自主的个人空间非常困难。这些现实的因素也在时刻影响着我们身体的健康。

三、自然环境的负面影响。工业化进程的时代，往往会出现大气污染、垃圾、噪音以及各种辐射，和鸟语花香的大自然相比，这些相对负面的自然环境会潜移默化地影响我们身心的发育，身体各器官会逐渐受到不良环境的侵害，从而造成我们的身体出现亚健康的状态。

四、社会生活的复杂化和多样化。当今的社会正处于一个快节奏的状态，以往人们稳定的恋爱、婚姻和家庭生活都难免会受到或多或少的冲击，在很多人眼里，人与人之间的感情也渐趋淡薄，情感受挫的概率也大大增多，这些因素降低了对美好生活的信心，由此也引发了我们身体出现亚健康的状态。

五、生活条件变好。如今我们的物质生活可谓是日趋丰富，很多高蛋白、高脂肪的食品成为了人们餐桌上的“常客”，但是过多摄入这些高营养的食物，反而会对我们的身体造成沉重的负担，器官功能因此受到影响，进而引发亚健康的发生。

不难看出，亚健康已经成为了当今社会的一种“流行病”，我们置身其中，也许一不小心就会成为其中的一员，对此我们应当给予足够的重视，在预防中维护我们健康的身体。

你是否处于亚健康

对于身体是否正常、健康，人们都有着自己的判断，特别是身体出现重大疾病的时候，清醒的人们总能够从专业医生的角度给自己的病情预知出其严重的程度。但是生活中常有这样的一部分人，他们根本不重视身体各个器官所传递过来的细微信号，总是认为自己活得健健康康。一旦有人提醒他们要注意自己身体的时候，这部分人就会反问：“我能吃能喝，能蹦能跳，身体的各项指标也都正常，

你凭什么说我的身体处于潜在的隐患之中呢？”

这些人之所以常常这样说，是因为太过于自信，不相信别人的劝告，也不重视身体内部的细微变化。虽然说自信是好事，但也只是相对于做事而言，对于健康，我们还是要小心谨慎为妙，正所谓“小心驶得万里船”，在健康方面绝不能马虎大意。

现今生活好了，这固然是一件好事，但是因为饮食问题而带来的诸多疾病隐患也绝对不能忽视。尤其是处于当今这个竞争激烈的社会，职场中的人们拼命地加班熬夜，长此以往，再健康的身体也会出现负荷，初期是劳累过度，慢慢地会向着较为严重的疾病方向发展，所以早一步发现我们身体内部的隐疾，从而对症治疗，将会有效地维护我们身体的健康。

那么问题又回来了，有些人一眼就可以看出其身体体质并不是多好，每天都一副病歪歪的模样，但是对大多数人来说，他们从外表上看不出有多大的问题，此时又如何去判断这个人是否处于亚健康的状态之中呢？或者换句话说，什么样的情况才反映我们的身体存在着健康的隐患呢？这里有一系列的指标可供我们参考对照。

一、到了半夜 12 点的时候还没有一丝困意。

如果我们的身体出现这个状况时，一定要意识到问题的严重性。因为在应该进入深度睡眠的时间段内却不能好好地入睡，长期下去会导致严重的失眠病症。所以当我们发现自身有较长时间的失眠时，应当立即去调理身体内部的生物钟，否则会带来严重的健康问题。

二、总是莫名其妙地感觉自己的身体非常累。

这种累是一种习惯性的症状，即使是做一点很简单的事情也感觉身体疲惫不堪，如果是劳动量稍微重一些的工作，身体更是累得受不了。出现这种情况说明我们的身体已然处于亚健康的阶段了，此时最重要的就是要调理好自己的作息时间，加强必要的体育锻炼。

三、脸色不好。

年纪轻轻，脸部颜色也应该呈现出青春的色彩，可是有些人却发现自己的脸色很不好，能够明显地感觉到面部的色泽很差。这种情况表明其身体的内分泌系统出现了问题，而导致内分泌出现异常的原因是压力过大而造成的情绪不稳定状

态，长此以往，将会给心脏带来沉重的负担，因此一定要引起足够的重视，要始终保持良好的情绪和心情。

四、自我体重突然下降。

很多人认为体重下降是一件好事情，说明减肥成功。但是排除刻意减肥的情况，若个人体重在短时间内下降很多，这个时候就需要我们提高警惕了。因为有可能是身体健康问题所引发的病症，绝对不能粗心大意。

五、食欲不正常。

食欲不正常有两种现象：要么是胃口大开，面对饕餮大餐表现出一副风卷残云的豪放；要么是食欲不振，看见什么食物都提不起胃口。这两种情况的出现都不是好的现象，都说明我们的身体正处于一个亚健康的阶段，正如忽冷忽热的天气一样，最容易使人身体吃不消。

六、喜欢大鱼大肉，而从不吃或很少吃水果、蔬菜等素食。

现今社会，人们的生活水平在不断地提高，这固然是一件好事情，但是肉类食物吃多了，会引发一系列诸如高血压、高胆固醇的病症，进而给我们的身体带来负面的影响。因此要合理地搭配饮食，否则身体会由亚健康转向病症。

其实判断亚健康的标准还有很多，无论哪一种方式，其出发点都是提醒我们一定要时常观察身体各个方面的细微变化，从蛛丝马迹中寻找出潜在的隐患，进而及时改正我们不良的生活习惯和作息规律等，加以预防。

看似无病胜似病

明白了亚健康的发作机理和参照标准，我们就可以从中清楚地认识到亚健康的一个重要特点——“隐蔽性”。也就是说，它的发生、发展是在悄无声息的状态中进行的，表面上看似风平浪静，其实暗地里激流暗涌，蕴藏着无限的风险。这就像温水中的青蛙一样，水还没有烧开的时候浑然不觉而悠然自得，但是一旦水温上升到一定程度，想要逃出生天已经为时过晚。

亚健康也是如此，初期发病的时候它不显山不露水，但是一旦积少成多、集

腋成裘，就会爆发出惊人的破坏性，以迅雷不及掩耳之势对我们的身体发起全面进攻，此时的我们也将因为没有事先的防御而变得不堪一击，最终将给自我的身体造成极大的负面冲击。

因此，亚健康的“隐蔽性”非常强，看似无病其实已经悄然发作了，进一步将会如何发展，这就要看我们能不能够从心理上给予必要的重视了。

张扬是一家大型企业的高管，每日里要承担大量高负荷的管理工作。由于压力过大，张扬患上了失眠的症状，每日夜里睡眠不好，但是白天还要处理繁重的工作，整个人也很快消瘦起来。身边的同事看到他的脸色不太好，于是就劝他去医院检查一下，或者是注意休息并对身体进行必要的调理。

但是张扬对同事的劝告不以为然，认为自己的年纪不大，正是男人年富力强的时候，虽然工作累一些，但是感觉自己的身体完全支撑得住。抱着这样的想法，张扬对自己身体出现的种种细微信号毫不重视，总认为挺一挺就可以过去了。谁知不到半年，张扬便生病住院了，病因是神经系统紊乱，患上了严重的忧郁症，必须住院治疗，否则会对个人的身心产生巨大的负面影响。此时的张扬才后悔起来，反思自己当初一直没有重视身体出现的亚健康症状，最后使得病症由量变积累为质变，引起严重的病症。

从张扬的事例中不难看出，亚健康的隐蔽性很强，从表面上看，我们的身体生龙活虎，生活、工作两不误，看起来没有任何的问题。即使是身体感觉到这样或那样的不舒服，但是在短时间内好像不会影响到我们的身心健康，因而重视与否就显得不那么急切了。

但是，从另一方面上讲，也正因为它的这种隐蔽性和缓慢性，所以才使得人们掉以轻心，难以引起足够的重视。这就像有些懒惰成性的人们一样，学习的时候总喜欢将时间往后推，心里面有一个声音在说：今天好好休息，明天再振奋精神去努力学习。总以为来日方长，不用急在一时。殊不知“明日复明日，明日何其多”，抱着这种思想态度的人们，任由大好时光从指缝中悄然溜走，最后只能落一个“老大徒伤悲”的可怜下场了。

亚健康这一状态也是如此，如果人们对身体各个器官所传递过来的信号的警惕性不高，忽视甚至漠视的心理相当严重，那么当我们最后深受其害的时候，后悔已经为时已晚。

古语说：“千里之堤毁于蚁穴”，一个小小细节的疏漏会造成难以挽回的重大损失。对于我们的身体也是如此，健康是一切，只有拥有健康的身体才会有幸福的生活，丢失了健康，所有的人生追求和理想都无从谈起。

因此在日常的生活、工作中，我们要积极重视身体各个器官的细微变化，提高自己的养生意识。将疾病“扼杀”在萌芽状态，那么就不会引起量变向质变的转化，那些重大病患也会远离我们。

中国的亚健康人群

在当今社会，亚健康已经成了一个“流行病”，它的发病范围不分年龄，也不分地域，只要我们沾染上不良的生活习惯，或者是身处不好的环境之中，再加上学习和工作的各项压力，亚健康就会伴随着我们。亚健康在中国人群中已经呈现出了普遍性和高发性的特点。相关医学统计数据也证明，中国有百分之七十以上的人都处于亚健康状态，这个数据可谓是触目惊心，也向我们的身体健康敲响了警钟。

此外，一个人健康的状态不仅仅是生理上的，还体现在心理状态和社会适应能力等多种因素上。只有这几种因素都健康，我们才可以称得上是一个健康的人。如果其中一项不合格，那么就意味着我们处于一个亚健康的状态之中了。

总体来看，我国的亚健康人群有以下几个类型。

一、躯体性亚健康。

躯体性亚健康主要表现为长时间而又难以快速恢复的身体疲劳感，很多时候常常感到力不从心，容易引发困倦多睡的情况。同时还伴随有个人的抵抗力下降、代谢紊乱、消化系统紊乱等多种并发症。

二、心理性亚健康。

相对于躯体性亚健康，心理性亚健康主要反映在我们的个人情绪上。比如莫名的焦虑不安、担心或恐慌，在遇到较大压力的时候会出现烦躁、情绪低落的现象，或者是感觉自己的生活危机四伏，并且认为自己没有能力来改变目前这种状况。

这些情绪其实都是内心情绪不稳的外在表现，如果长时间得不到有效的舒缓和宣泄，那么就会进一步导致心理疾病的发生，从而出现心理性亚健康的症状，同时还会引起我们机体植物性神经系统、内分泌系统以及免疫力系统产生一系列的变化。

三、社会适应性亚健康。

随着时代的进步，现代社会显然是一个开放和信息并存的社会，需要我们不断地更新自己的观念，适应高强度的竞争压力，还要能够接受层出不穷的新鲜事物。如果我们不能够很好地处理人际关系，不能适应时代的发展，缺乏应对生活矛盾以及处理疑难问题的勇气和决心，那么就会出现社会适应性亚健康的症状。特别是不能正确地处理好人际关系，不能融入集体之中，会使得我们出现自怨自艾、自暴自弃等负面心理情绪，如此便会影响到我们的工作、学习、生活以及身体健康等诸多方面。

比如那些刚刚踏入社会的青少年，如果个人独立生活能力较差以及心理发育不成熟的话，就很难融入到新的环境中去，从而阻碍了人与人之间有效的信息交流，社会适应性也就越来越差了。对于成年人社会适应性在时刻考验着这些人，知识信息的不断更新、社会地位的改变等诸多因素会导致他们情绪低落，出现社会适应性差的现象。

四、思想道德性亚健康。

这一种情况的亚健康主要表现为人们的世界观和价值观存在着不利于自己和社会发展方向的偏差，其原因主要是思维方法的错误和偏激以及某些从众心理的影响，在一定程度上违反了社会伦理和道德规范的要求。

这些人群在个人情绪上主要表现出沮丧和自我评价低等，并影响到他们对事物和社会正常发展方向的正确判断和决策，因此一旦出现这种思想道德层面的亚健康，我们应当立即去矫正。

亚健康的自我治疗方法

亚健康既是一种生理上不正常的状态，同时在很多时候还表现为心理上的缺失。因此，当我们察觉自身处于亚健康的时候，一定不要惊慌失措，结合自身的身体情况，进行正确的调理，就可以使我们很快地恢复过来，重新成为健康人群中的一员。一般来讲，亚健康的自我疗法主要有以下几个方面。

一、物理疗法。

物理疗法简单地讲就是一种物理因子疗法，常见的主要有中频电疗、低周波、超声波、半导体激光、红外线、磁疗、蜡疗等。其作用机理主要是指借用光、热、电、磁、声、气体、水等媒介因子，对我们的机体进行合理的保健和治疗，简称理疗，其作用也是非常明显的。

首先，光、热、电、磁、声、气体、水等各种物理因子可以直接作用于我们身体的各个部位，这些因子的积极参与可以有效地改善我们机体局部的不良症状，同时还可以加快血液循环的速度，并且在此基础上能够极好地促进那些有毒以及致痛的物质顺利地排出我们的体外。

其次，光、热、电、磁、声、气体、水等这些物理因子在对我们的皮肤、肌肉以及其他感觉器官进行良性刺激的时候，能够使得大脑对这些部位实施整合作用，并可以通过我们的机体进行神经和体液调节，这样就能够有效地恢复和维持我们机体功能的平衡了。音乐治疗、色光治疗、芳香治疗、水疗、空气离子疗法等都是这样的道理，在相互影响、相互协作的基础上促使我们机体的各项生理指标恢复正常。

二、精神疗法。

精神疗法又被称之为心理治疗，简言之就是相关专业人员利用心理学的理论知识和技巧，应用语言和非语言的交流方式，通过各种方法去影响患者的心理情绪，促使其改变自身不正确的情绪障碍和认知，最终起到解决其心理矛盾的一种

治疗方法。

三、森田疗法。

森田疗法可能很多人不是太清楚，这一治疗方法的观念是上世纪二十年代由日本慈惠医科大学森田正马教授所提出的，这是一种顺其自然的心理治疗方法，并且在人们的不断完善和扩展中日趋成熟且简单实用，对治疗神经症、植物神经失调等身心疾病有着显著的疗效。

四、按摩疗法。

按摩疗法主要是指对人体穴位的按摩，并通过这一按摩刺激的方式来达到治病的目的。比如我们可以按摩机体上的关元、足三里、百会、会阴、神俞、太阳、风池等穴位，每天坚持按上三五分钟，以感觉所按摩的穴位部位酸胀且有中度疼痛感为宜，长期下去会对我们的身体起到很好的治疗作用。

五、日常的饮食调理也非常重要。

合理的饮食方式将有助于我们缓解自身亚健康的症状，同时需要我们清楚认识到的是，每一种身体上的不适都可以通过相应的食疗方式来加以有效缓解，只要我们吃对了食物，效果也将是极其明显的。

1. 内心不安或惊悸失眠。出现这种症状的时候，我们就应当多去吃一些富含钙、磷的食物，比如大豆、牛奶、菠菜、栗子、葡萄、禽蛋类等。

2. 神经过分敏感。出现这种病症的时候，我们应当多吃一些蒸鱼，在吃鱼的时候还要加一些新鲜的蔬菜，喝一些红葡萄酒，这样就有助于缓解我们紧张的情绪。

3. 头晕脑胀、倦怠无力。出现这种病症的时候，我们应当多吃一些花生、杏仁、腰果等干果类食物，因为这些干果中富含蛋白质、维生素 B、钙类物质以及植物性脂肪，对症状的缓解疗效显著。

4. 眼睛疲劳。出现这种病症的时候，我们可以多吃韭菜炒猪肝等菜，如果条件允许的话，也可以食用一些富含维生素 A 等营养成分的鳗鱼。

5. 心理压力过大。此时我们要尽可能多摄取一些含维生素 C 的食物，如菠菜、芝麻、水果等。

6. 记忆不好，丢三落四。出现这种病症的时候，我们应当多补充一些富含维生素 C 及维生素 A 的食物，多吃蔬菜和水果，少吃肉类。

亚健康的自我调理预防

都市生活中，由于受到工作压力以及生活方式等多种因素的影响，我们身边越来越多的人都“不由自主”地步入了亚健康的行列。在这些人群中，有些人对亚健康不以为然，认为这一病症没有什么大不了，不会影响到自己的身心健康；另一部分人则忧心忡忡，生怕亚健康会不断地持续下去，进而在身心俱疲的基础上让自己饱受疾病的困扰。其实抱有这两种思想的人都犯了偏激的错误，过分地扩大或缩小亚健康对我们机体的影响程度，正确的做法就是勇敢地正视这一病症，并采取积极有效的方法来加以调理预防，方法得当并长期地坚持下去，那么我们就可以和亚健康说拜拜了。

一、饮食上要做到均衡营养，不能暴饮暴食。

人类作为一种生物，必然要从自然界摄取食物并获得必要的营养，从而维持自身活动所需的能量。但是对待食物，我们应当有一个正确的饮食理念，这就是不能一味地大鱼大肉，虽然这一类食物的营养价值较高，但是其中也蕴含着诸多的危害，我们会不知不觉地被拉入到亚健康的行列之中，最终会使我们患上高血脂、高血压等不良病症。所以在日常生活中我们既要合理地摄入肉类食品，也要去吃一些粗粮、新鲜的蔬菜以及水果等食物，做到这些才算得上是符合科学合理均衡营养的观念。饮食合理了，疾病也必然会远离我们。

除了合理地维持机体营养的均衡之外，我们还要避免出现暴饮暴食的情况，因为这种饮食方式很多时候会引起肥胖、胃病、肠道疾病等不良症状，同时这些症状也是我们身体亚健康的一个重要影响因素，所以在生活中我们一定要拒绝这种不当的饮食方式。

二、保障充足的睡眠。

无数实践证明，一个人的睡眠质量和其身体健康之间有着密切的关系，睡眠质量高的人，其身体状况大都非常不错，精力充沛且活力四射；而那些缺乏睡眠

的人群，常常是一副萎靡不振的表现。实际生活中我们睡眠质量不高一方面来自于强大的工作压力，另一方面则是夜间应酬较多所造成的，这些都对我们的身体健康带来了潜在的隐患，因此我们应当在工作之余保持充足的睡眠，以维护个人身体的健康。

三、用正确的方式来对待生活或工作中遇到的压力。

生活中人们之所以感到身体疲劳不堪，主要是因为过重的生活压力造成情绪的高度紧张，这种紧张又延续到个人的身心之上，从而导致疲劳现象的出现。所以我们要学会适度的放松，在遇到困难和较大的工作压力的时候，树立正确的奋斗目标，制订切实可行的行动方案，切不可好高骛远，追求那些不切实际的东西。同时还要让自己的胸怀更为宽广一些，眼光向前看，荣辱得失不要太过于在意，那么就可以有效地保持心灵的宁静和平衡，心境坦然了，压力自然就会无形地减轻许多。

四、培养自我的多重兴趣。

兴趣爱好对一个人的身心健康非常重要，既可以调剂和丰富我们的业余生活，还可以增加一个人的自信和活力，陶冶自我的情操，并使得我们的生活充满乐趣和阳光。所以在空闲的时候我们要多去参加一些健康有益的娱乐活动或体育活动，以起到修身养性的良好作用。

五、积极地参加一些力所能及的户外活动。

现代文明中，高度发达的物质文化生活使得很多人足不出户便可以将一天的生活打理得井井有条，即使是出门也要开上自己的汽车，这些生活方式使得我们远离了那些宝贵的阳光和新鲜的空气，心情也会由于和大自然接触少而经常处于萎靡不振、忧郁烦闷的状态之中。

因此我们要尽可能多地抽出时间，特别是在节假日的空闲时间内，远离喧嚣的城市，到郊外去参加一些力所能及的户外活动，在呼吸着负氧离子浓度较高的新鲜空气中也锻炼了自己的身体，可谓是一举两得的事情。

第五章

运动

——身体健康的最好保障

- » 健康在于运动
- » 没时间运动便会有时间生病
- » 都市女白领的职业病

- » 久坐等同于抽烟
- » 运动生理学
- » 制订有效的运动计划

健康在于运动

俗话说“生命在于运动”，想要健康长寿，就必须养成坚持运动的好习惯。正所谓“流水不腐”，人和自然的万物一样，只有不停的运动才能保持正常的状态，否则就会在岁月的消磨中腐朽老化。

生活中这样的例子不胜枚举。比如一把菜刀，如果经常合理地使用，那么其刀锋就会保持锋利的状态，一旦长时间不用，生锈、腐蚀等不良状况自然就会出现。对于一把刀来说，合理地使用它就是使之始终处于不断的“运动”中。一辆车子也是同样的道理，即使是崭新的汽车，也需要人们进行不断的“磨合”，才能发挥出其最大的性能，如果放起来搁置不动，在岁月的消磨中很容易出现各种各样的问题。

推而论之，世界上的一切事物在运动中才能得以生存，并显示出其客观的存在。一旦失去了运动，其状态和性质就会发生根本性的改变。因此可以说，运动是一切事物的根本，这条法则自然也包括我们人类在内。

可是反观生活，很多人却不重视运动，忽略积极锻炼身体的重要性。这类人群的心态主要有以下几种：

一是认为运动和健康没有多大的关系，只要日常生活饮食合理，锻炼不锻炼不会有什么大的差别，都可以有一个好身体。

二是虽然意识到运动的重要性，但是常常没有时间运动，或者总是在不断地给自己找各种各样的借口，想尽各种措辞来为自己推脱，总之目的只有一个，就是不想去参加运动锻炼。

三是懒散的秉性难以改变，慵懒成性。能坐着就绝不站着，能躺着就绝不坐着，这是一种心理上的懒惰，进而导致行为上的得过且过。

尤其是在当代这样一个生活条件优越、工作压力却非常大的社会中，我们每天摄入的营养可以充分地保证人体内部能量的消耗，甚至还会有很多的富余，而

最后这些富余都需要人们通过必要的运动将其消化掉，这样才能保持身体新陈代谢的正常和平衡。

同时快节奏的工作、生活给我们每一个人都带来了或多或少的压力，特别是对于那些白领阶层来说，几乎每天都在进行着透支自身脑力、体力的劳动，而对正常锻炼却经常忽视，身体的各个器官的正常功能由于长时间得不到运动开发，由此出现了退化。

比如让一个长年从事办公室工作而又不经常锻炼的人参加长跑运动，估计跑不了一千米就会累得气喘吁吁，这就是身体长期缺乏锻炼所造成的结果。在办公室从事脑力工作的后果之一就是营养物质的过剩引起身体的日趋肥胖，自身的各项机能也会逐渐弱化，高血压、高血脂、心慌气短、胸闷心悸等各种症状层出不穷，并进一步为重大疾病的发生埋下了种种隐患。

所以说想要身体健健康康就必须进行合理、有效的运动，以增强自我的体质。其实很多时候身体上的一些小毛病，如感冒、发烧、食欲不振等，都是缺乏必要锻炼引起的，如果体质强健，这些小的病症就会躲着我们走。

同时我们还要看到，运动锻炼是一个长期性的过程，不是三两天简单锻炼就可以看到显著成效的，因此在运动开始时就要做好长期的打算，不能半途而废。应当知道“三天打鱼，两天晒网”的不认真态度对自我身体体质的提高不会起到丝毫的作用，因此，一旦开始行动就要坚持下去，让运动锻炼成为我们生活中一项必不可少的方式，进而转化为一种生活习惯，如此我们才可以拥有一副强健的体魄，平安健康到老。

没时间运动便会有时间生病

健康的身体来自于运动，没有适当合理的运动就不会有健康的身体，患上各种病症也是早晚的事情，两者是一个相辅相成、不分你我的关系。其中运动是保持身体健康的前提和基础，离开了必要的运动，想要谈健康无疑如水中月、镜中之花一样不切实际。

李磊是一家企业的老总，经过几年的摸爬滚打，他所创办的电子科技有限公司逐步由小到大，生意也一天天兴隆起来。随着公司业务量的加大，李磊既负责公司的日常管理工作，又忙于应酬，虽然正值年富力强的年龄，但是一天忙碌下来他也感到身体上吃不消。

身边的朋友看到他日夜忙碌，几乎没有休息时间，担心他的身体会出现问题。于是劝解他应当多参加一些体育锻炼，时下非常流行各种形式的健身活动，这样的俱乐部也有很多，对于李磊的身家来说，拿出一部分费用参加健身活动自然不在话下。

但是李磊却苦笑道：“我也想参加这样的健身活动，对身体的健康肯定会有莫大的好处，但是现在公司正处于上升的阶段，实在是难以分身，等以后公司逐步转入正轨再说吧！”面对李磊振振有词的“苦衷”，朋友也无可奈何。

然而过了不到一年的时间，李磊感觉身体有些不舒服，找到了我。通过简单的测试，发现他的肝脏有很大的问题，一开始李磊也惊讶自己年纪轻轻就患上了这种“富贵病”，在他的观念中这种病一般都发作于中老年肥胖人群的身上，可是现在无情的现实让他难以接受，究竟哪里出了问题呢？

后来他配合我一起寻找病因，最终病因指向了他长期缺乏必要的锻炼上面。原来李磊一方面要承受超负荷的工作，另一方面经常忙于应酬，过量的饮酒和吃喝让原本健康的身体不堪重负，由于这些高蛋白的营养不能及时消耗掉，在长期过剩、积累之下，他的身体出现了这样的症状。

之后李磊听从我的建议，双管齐下：一方面进行身体的调理，一方面积极地加强锻炼。在不断坚持下，效果非常好，不仅健康状况得到了迅速的恢复，他干事创业的劲头甚至比以往更大了，效率也提高了很多。至此，李磊终于明白了运动对身体健康的重要性，也认识到了只有拥有一个好的身体，才会拥有充满生机和活力的未来。

从李磊的事例中不难看出，运动是我们身体健康的必要保证，无论工作多忙，我们都不要找借口逃避锻炼。特别是那些白领阶层，脑力劳动的付出意味着体力劳动的缺失，这时我们就要合理地安排自身的工作和作息时间，多抽出时间来加强锻炼，以弥补体质上的不足。

其实从深层次上讲，运动不仅是我們身体健康的重要保证，同时也是我們顺利开展各项工作的必要条件。因为只有拥有了良好的身体，才能使得自己具备充沛的精力和活力，无疑也会极大地提高我们的工作效率。

工作能够得以顺利完成就会使得人们的心情保持舒畅愉悦，心情舒畅了，自然也会反过来促进身体的健康，其中所蕴含的循环递进关系浅显易懂，关键看我们有没有这样一个明智的思想认识了。如果一味地追求某个方面，顾此失彼，不能够合理地调整两者的关系，不能使其处于一个稳定平衡的状态，那么最终受损的不仅仅是我们的身体和工作，还有我们幸福快乐的生活。

都市女白领的职业病

职场中，白领阶层已成为社会精英的代名词。这一部分人从事着高端的工作，工作环境优越，薪水待遇也非常可观，因此其生活的质量也相对较高，令外人羡慕不已。

但是从另一方面看，他们的工作环境虽然优越，然而不加注意的话，也会引发诸多的职业病。比如长期地接触电脑、不规律的生活状态以及长时间以一种姿势工作到下班，这些都极易导致严重的职业病。要知道这些职业病极其顽强，一旦沾染上身，将会极大影响到我们的身心健康。

职场中的女白领所从事的工作表面上看着轻松，但实际上潜藏着各种职业病的侵扰，因此不得不加以重视。

一、和使用电脑有关的一些职业病症。

人类科技的进步之一就是电脑的应用和普及，这些都是白领人士所不可或缺的工作用具。特别是对于女白领来说，接触电脑的频率和时间也大于男性白领，但是长期使用电脑的后果会引起“鼠标手”等病症的出现。所谓的“鼠标手”指的是人在使用鼠标时，由于手指的反复运动，使得手部的肌腱、神经来回摩擦，从而极易引起这些女白领的大拇指、食指、中指出现麻木、疼痛、肿胀等不良感觉，

腕关节也会因此肿胀起来，手腕的韧带也会由此受到拉伤。

二、骨骼的损伤。

由于女白领在工作期间长期保持一个坐姿，有时候一坐就是十几个小时，这样的情况下，这些都市女白领身体上诸如颈、肩、腰背、臂、腕等部位都会受到损伤，长此以往，将会造成上述身体部位的深度病变。

三、失眠。

对于外人羡慕不已的女白领来说，其实她们自身也有不可言说的苦衷。虽然工作环境优越，常年处在一个恒温的状态中，不受风吹雨淋之苦，但是由于强大的工作压力，再加上睡眠不规律，因此很容易患上失眠或者过早衰老的病症。

四、胃病。

都市女白领的工作条件好是一方面，但是有所得必有所失，在超负荷的工作任务压迫下，这些女白领吃饭的时间并不固定，很多时候不能按时按点吃饭，常常处于“饥一顿饱一顿”的状态之中，所以娇嫩的胃部就会因此而患上各种各样的病症，在暗中困扰着女白领的身体健康。

五、脑力疲劳症。

既然是从事白领工作，那么相对于体力劳动而言，都市女白领更侧重于智力的付出。她们常常需要让大脑高度快速地运转起来，以应付繁忙的工作。但是大脑负荷过重的话，自身血液和氧气的供应就会跟不上，因此就会引起大脑的疲劳，记忆力下降，注意力也不能够很好地集中。

六、心理病症。

工作压力大、竞争激烈、不能按时按点休息、工作氛围压抑等，这些都是都市女白领经常面临的问题。在这些问题的层层重压之下，女白领常常会因此患上各种心理上的疾病。例如和亲人之间产生隔膜、性格发生变化，甚至于面对外人连必要的微笑都做不出来，给人一种冷冰冰的感觉。

李女士就是这样的一个典型例证。她大学毕业后一直在上海工作，虽然已经成了家，但是为了应付日趋激烈的职场竞争，李女士全身心地扑在了工作上面，每日里都是板着面孔在努力拼搏，时间一长，她的收入虽然上升了，但是个人脾气也随之大了起来，变得越来越暴躁，即使是面对丈夫，也很少有开心的笑容。无疑，这种“微笑抑郁症”就是困扰都市女白领的新型职业病，会使她们的身心

都受到不小的伤害。

相对于男人来说，女人由于身体构造的原因以及性格上的影响，患上职业病的概率要远远大于男性人群，所以，对于那些生活在都市之中的女白领来讲，弄清楚病因，并积极加以调理和预防，将能够有效地维护自身的机体健康。

久坐等同于抽烟

坐、卧、起、行是我们日常生活中最为常见的生活方式，可以说我们一天二十四小时都是在这样的状态中度过的。如果抛去睡眠的时间，“坐”是我们最常见的一种稳定态。特别是在现代这样一个高度职业化的社会，很多职场人士的日常生活习惯就是以坐为主，每天的工作大多是在面对电脑审阅资料中悄然度过的。即使工作场所不在办公室，开车、工作中操作各种生产机器也都和“坐”密不可分。

既然“坐”是我们清醒状态下的一种常态，可是有多少人了解这一行为方式对我们健康所带来的危害呢？

一谈到“坐”的危害，也许会有许多人将睁大眼睛，一脸不解地问：“坐”着工作或休息难道也有危害吗？实在看不出这种悠闲的姿势对人的身体会带来什么样的危害。

其实，我这里所说的“坐”，更准确来讲指的是久坐，也就是说，一天的工作中几乎没有离开过椅子，除了短时间的进食或临时性的活动之外，只要处于工作状态，几乎每时每刻都离不开椅子。有些人在下班之后，也会立即坐卧在椅子上，吃饭、看电视、打游戏，一直到深夜上床休息方才“善罢甘休”。

这种睁开眼睛就和座位“相亲相爱”的生活方式其实已经潜移默化到了我们的生活中去，只是我们没有意识到罢了。从早上开车上班，然后在办公室呆到下班，回家再面对着电脑、电视端坐不动，可以说我们和座位已经成为了一对形影不离的“好朋友”。那么久坐的危害究竟有哪些呢？

1. 久坐伤肉。

人们长时间久坐不动，会造成身体内部气血的不畅，久而久之，我们身体的

肌肉会逐渐松弛下来，皮肤的弹性也会大大降低，浑身也会因此感到疲倦无力，而这些只是久坐所带来的轻微症状。如果严重的话，将会使我们的肌肉僵硬起来，最后引发肌肉萎缩的现象。

2. 久坐会伤及心脏。

久坐不动，将会使得我们身体内部血液循环速度变缓，心脏机能由此衰退，这样会引起心肌萎缩。尤其是对于那些患有动脉硬化的中老年人，当他们身体内部循环变缓的时候，就极易引发脑血栓和心肌梗塞等严重病症。

3. 久坐伤神并损伤大脑。

久坐会导致我们身体血液循环变缓，大脑的血液供应将会严重不足，所以这个时候的我们往往会表现出一副精神萎靡、哈欠连天的样子。如果长时间坐卧后突然站起来，还会有严重的眩晕感。

4. 久坐伤胃。

长时间坐着不动，因为缺乏必要的运动，我们胃肠蠕动的功能将会大大减弱，消化液的分泌也会日趋减少，这样一来我们的身体就会出现消化不良、食欲不振以及腹胀等不良病症。

5. 久坐会损伤筋骨。

长时间坐着不动的时候，我们的腰、肩、颈椎、背部以及腿部都要保持静止的状态，同时椎间盘以及棘间韧带也会长期处于一种紧张僵硬的状态，如此一来就会导致颈、肩、腰、背这些部位出现僵硬疼痛的病症，下肢也会引发静脉曲张。如果久坐且坐姿不端正，还会引起驼背和骨质增生等病症的发生。

6. 久坐会伤及男性的生殖系统。

对于男性人群来说，长时间坐着不动，很容易患上生殖系统方面的疾病，比如男性泌尿系统的感染、前列腺疾病、不育等病症。

久坐看起来很舒服，其实暗中潜藏着诸多的危害，其发病原因就在于缺乏必要的运动锻炼，所以当我们的职业和久坐有关系的时候，不妨试着调节一下，多抽出时间去运动一下，以起到舒筋活血的目的，经络通则血脉通，疾病自然会远离我们。

运动生理学

运动生理学是人体生理学的一个学科分支，这一学科的理论主要是研究人体在体育活动和运动训练的影响下，机体的结构和机能所发生的种种变化；同时还研究人体在运动过程中所呈现出来的机能变化规律，以及在这样一个基础上所形成的运动技能的生理学规律，并且还进一步去探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，研究、论证和确立正当科学的训练制度和训练方法。

提起运动生理学，我们就不得不关注开启适能运动的先驱者尼思·古柏，他根据自己的研究和认识，第一次提出了“有氧运动”的概念，认为人体经过适当的运动可以有效地维护自身的健康。在其之后，运动生理学的研究和实践都逐渐蓬勃发展起来，并且深入地研究了人体对运动之反应的生理特点，以强有力的证据驳斥了那些认为人们身体健康和运动之间不存在特定关系的思想观点。

听过我的课程的人一定都知道“抖动舞”，其实，这也是属于运动生理学的内容。那么，运动生理学的实践意义以及作用主要都有哪些呢？

第一，运动可以有效地促进人体的新陈代谢。

运动生理学的一个次分支就是代谢组学，也就是运动对人体新陈代谢的影响。研究证明，我们人体新陈代谢的改变会在运动的时候发生，从而让我们的机体保持在一个自我均衡和调节的状态之中。研究表明，人体在运动的时候可以改变的代谢物超过了二十余种，这些代谢物都参与燃烧卡路里和多余脂肪的活动，并促进血糖得到有效控制。如此一来，没有多余的脂肪，肌肉就会变得结实有力了，我们的机体也便会保持充足的活力。

另外一个重要的事实则是，有效的运动可以让我们的脑增加特定的化学物质，而这些化学物质在抑制我们心理忧郁方面有着显著的效果，身心快乐愉悦了，相信我们的身体自然也会走向健康。这样的例子在生活中也非常常见，那些喜爱运动的人往往都比较乐观，对生活充满着热爱和激情，这些人即使是遇到较大的

挫折或困难，也不会灰心丧气，而是信心十足，会想尽各种办法去积极地加以解决，这就是运动带给人们的不可替代的情绪调节作用。

第二，运动对于延缓我们的机体衰老有着良好的效果。

在岁月的消磨中，我们的机体会一天天衰老下去，这是不可抗拒的生命规律。其运作原理就是我们机体内线粒体的功能受到阻碍并死亡，因为线粒体是一种细胞间的微小胞器，能够将氧气和养分充分结合，产生细胞所需要的燃料，所以是细胞能量的重要生成器。

因此当线粒体开始凋零的时候，接受它们所供给能量的细胞也会随之凋零和死亡。细胞老化或死亡了，我们的机体就会出现一系列衰老的表现。比如随着年龄的增大，我们会逐渐感觉到机体的肌肉开始退化起来，愈发无力、酸痛；相应地脑容量也会随之降低，头发也开始出现脱发或变灰的症状，这一切都在悄悄地告诉我们，我们的身体开始步入了老化阶段。

但是，科学有效的运动却具有延缓我们机体衰老的功能，因为运动可以增强人体新陈代谢的自我调节能力，并在这个基础上阻止细胞的老化，因此我们的机体才得以保持年轻和活力。特别是对于那些中老年人来说，饮食习惯已经成为了一种规律，在这样的一个情况下，只有通过合理、适量的运动才能够阻止日益增加的体重，以减轻我们的机体负担。

制订有效的运动计划

运动锻炼有助于人们拥有健康良好的身体素质，特别是在现代社会中，人们的生活条件非常优越，这个时候如果我们没有适当的体能运动，我们可能会患上肥胖症，甚至是其他更严重的疾病。

然而，对于怎么去运动锻炼，很多人却并不是十分清楚。在他们的潜意识中，运动无非就是寻找时间活动一下身子，让脂肪等过剩营养快速地消耗掉而已。其实这样的认知是肤浅片面的，因为运动锻炼也要讲究科学性和有效性，盲目随意地去运动，白费力气不说，也起不到应有的效果，那么，怎样做才算是合理、有

效的运动计划呢？

第一，注意运动锻炼的时间段。

运动是一件好事，但是它也分时间点，不同的时间做不同的运动，这样才会对身体产生最大的益处。比如我们在清早起来之后可以跑上几圈，或者在晚饭过后在小区里面散散步，切忌不能在饱食之后进行剧烈的活动，否则会对胃等体内器官带来负面作用，效果也会适得其反。所以我们在制订运动计划的时候一定要参考自我身体机能的作息时间，不能盲目无序，这也是制订运动计划的首要前提。

第二，合理控制运动量。

运动锻炼不是强度越大越好，尤其是对于那些刚刚参加运动锻炼的人群，自身的体能一时之间还不能完全适应高强度的运动，因此在制订计划的时候要遵循循序渐进的原则，切忌贪多求大，要知道一口吃不成胖子，应当告诉自己稳步前进，一点一滴地积累，最终实现增强体能、锻炼身心的终极目标。

在运动量的具体控制上可以分这样几步：

第一步，初步健身活动期，即是人们刚开始锻炼身体的几个月内。这个时候我们在锻炼的时候一旦感觉到身体肌肉有酸疼的现象，就应先停止下来，等到第二天肌肉疲劳度缓解的时候再接着锻炼，掌握一个适度的原则最为重要。

第二步，中级运动锻炼期，也就是开始运动半年到一年的时期，这个时候的我们已经适应了基本的锻炼要求，所以可以适当增加一些锻炼强度，以提高肌肉的耐力和承受力。

第三步，高级运动锻炼期，即指锻炼的时间已经超过了一年，这一阶段只要是保持住以往锻炼时候所取得的成果，并将其培养成自我的一个良好习惯，长久地坚持下来即可。

第三，运动锻炼时要使有氧运动和无氧运动有机地结合在一起。

一般而言，人们的运动锻炼分为两大部分，一类是有氧运动。所谓的有氧运动指的是人们在进行运动的时候，要求大气中的氧气可以到达肌肉之中，从而强迫身体内部心脏和肺等器官的工作变得比平时要剧烈一些。常见的有氧运动主要有跑步、骑车、游泳、滑雪等活动。有氧运动的优点是可以消耗人体内部大量的热量，并且它比无氧运动更能增强心脏的功能。但在强健体魄和增加肌肉功能方

面，其作用要比无氧运动小很多。

无氧运动指的是在短时间内进行剧烈的应变运动。其运动机理是人们在剧烈运动中所需要的能量来源于人体肌肉内部的能量，而不依靠大气中的氧气。常见的无氧运动主要有举重、体操等。相对而言，无氧运动比有氧运动消耗的卡路里要少很多，并且对心脏的益处也不如有氧运动。但是其主要作用在于强健我们的体魄，增加肌肉量，也能够较好地增进心肺功能。

因此，我们在制订运动训练方案的时候，要将两者有机地结合起来，不能顾此失彼。

运动锻炼计划的制订要从自身的条件出发，结合工作和生活的习惯，并充分考虑到身体的耐受能力，患有一些特殊疾病的人群，在制订计划前，要先寻找专业人士进行必要的咨询，以避免出现意外。

第六章

规律作息

——坚持良好规律的作息

- » 规律作息是人体系统环境的保障
- » 你应该几点睡
- » 你应该睡多久

- » 如何预防睡眠障碍
- » 如何提高睡眠质量
- » 起床没有那么简单

规律作息是人体系统稳定的保障

自然界有着自身运转的内在规律，我们都知道，任何试图破坏这种自然规律的行为都是徒劳无功的，甚至会受到大自然无情的惩罚。同样的道理也适用于我们的身体，人体的组成是一个复杂庞大的系统，头、脑、心、肺等体内各个器官的协调统一运转，才得以维持人体健康、良好的状态。如果其中一个器官出现问题，那么就会立即从我们身体的外在上表现出来，所谓的疾病也就由此而生。

不难看出，我们身体内部各个器官既然要运转以维持我们的身心健康，那么它们在一定时候也需要稍微地休息一下以缓解疲劳，从而为下一个周期积累必要的能量。正如我们的大脑一样，思考问题多了就会出现发热或头晕的症状，这就是大脑在悄悄地给我们传递信号：“主人，我已经很累了，最好可以休息一下，然后再重新努力工作。”其实不仅大脑如此，身体的其他器官也是这样的，只是它们表现得或明显或隐晦罢了，下面就让我们先来了解一下身体内部各个器官的作息时间表吧。

夜里九点到十一点是免疫淋巴系统的排毒时间；夜里十一点至凌晨一点，是肝脏系统的排毒时间，这个过程需要在熟睡中得以完成。凌晨一点到三点的时候，是胆的排毒时间，这个过程也需要在熟睡中得以完成。凌晨三点至五点的时候，是肺排毒的时间。凌晨五点至七点的时候，是大肠排毒的时间。半夜至凌晨四点为脊椎造血时段，这个时间的我们必须处于一个熟睡的状态之中，不能长时间熬夜！通常，人体的规律作息时间表应该如下。

春季：早七点钟起床，十点钟睡觉

夏季：早六点钟起床，十点钟睡觉

秋季：早七点钟起床，十点钟睡觉

冬季：早八点钟起床，九点钟睡觉

可以看出，我们身体内部的各个器官都有着自己的作息时间，所以我们应当顺应其作息规律，做到按时睡觉、按时起床，这样才能使机体内部的所有器官都能劳逸结合，完美地协调运转起来。具体来讲，按照作息规律的要求休息活动有以下几个显著的作用。

第一，合理休息不仅可以有效地消除机体的疲劳，还能起到防病祛病的效果。

日常生活中我们都知道，当我们工作了一天之后，身体常常会感到非常疲乏，这个时候如果能够美美地睡上一觉，那么在第二天起床的时候我们会感到自己精力充沛，活力无限。其原因在于，我们身体内部的各个器官在不断的生理活动过程中，一方面要消耗掉大量的营养物质，另一方面也会积累很多代谢废物，这些废物积累到一定程度，我们的身体就会有疲劳的感觉，其实这就是人体神经系统对体内代谢废物积累所作出的保护性反应，此时只有让机体停下来休息，才可以保护人体生理功能不受伤害。

第二，合理休息能够促使生长系统运转协调，有助于我们身体的成长发育和智力的提升。

对于青少年儿童来讲，身体正常发育和智力提升至关重要，这一切都与充足的休息密不可分。其原因就在于人类的生长发育是由生长激素控制的，生长激素分泌得多少关系到发育得好坏，而这些生长激素大多是在睡眠过程中分泌出来的。休息好了，人们的头脑才可以更加敏锐，反应也非常敏捷，这对于智力的提升也起着重要的推动作用。因此按照规律去合理休息可以充分地保障人体生长系统的正常运行。

第三，合理休息有助于维护神经系统的稳定，对延长我们的寿命有着不可替代的作用。

在一个人的一生当中，大约有三分之一的时间用于睡眠，很多人认为这是对时间的一种浪费，其实事实并非如此。现代科学研究证实，人在睡眠中身体的一切生理活动都会变缓，并处于一个恢复和重新积累能量的过程之中。所以说如果我们的休息得不到充分的保证，那么就会造成神经系统功能发生紊乱，从而使得机体的免疫能力迅速下降。

当然休息是有限度的，不是说休息得越多就越好，休息应该和适当的运动结合起来，如此机体的整个系统才能相互配合，才能发挥出最大的效果。

你应该几点睡

如果将人一天的生活简单地划分一下，大致可以分为两个部分：一是白天的活动工作；另一个则是夜里的睡眠。换句话说，一个是运动，一个是休息。我们都知道运动和休息之间的关系，一个人想要精神饱满，就必须保证充足的休息时间，只有休息好了，人才会显得精神焕发、神采奕奕。所以说在一天的忙碌之后，必要的睡眠是不可或缺的。

但是对于在夜里什么时候睡觉最好，很多人却知之甚少，或者说从来没有重视过这方面的要求。在他们看来，累了就可以去睡觉了，特别是晚上，什么时候熬不住了，什么时候再上床休息。而且还会自鸣得意地将这种作息规律称之为“倦极而眠”，睡觉时间晚，身体极度困乏，自然就会很快入睡，也不用担心受到失眠的折磨了。

这种观点是极为错误的，为了快速入睡而采取熬夜的方式对身体有着极大的危害。但是还会有另一部分人群辩解说：“我们并非不想早睡，而是工作实在太多，忙完工作已经很晚了，这是迫不得已的事情。”

这种说辞表面上看起来振振有词，找不出回击的理由。其实深层地思考一下，工作的动力来源于什么？无疑是有一个健康的身体。整日里为了工作而熬夜，不能保证充足的睡眠，这样一来又怎么会有一个健健康康的好身体呢？没有健康的身体做保证，又如何能够有高的工作效率呢？

对生活中那些喜欢夜生活的人来说，晚间常常熬夜到很晚才能够入睡，但是到了清晨醒来的时候会发觉精神萎靡不振，还处在一副昏昏欲睡的状态，一整天都没有良好的精力去做事。但是到了夜里，精神头立即又上升起来，继续着前一天的作息時間。如此恶性循环下去，正常的生活节奏会被完全打乱，体内器官的运转阴阳失调，休息不好，工作也不好，身体也在长期的熬夜中被拖垮了。

众所周知，充足的睡眠对我们的身体有着至关重要的作用，但是问题的核心

是：夜里几点钟入睡最科学合理呢？

要正确解答这个问题，我们首先要了解自身身体各个器官的运转规律。前面我们已经明白了身体内部各个器官的运转规律，从中便可知道在夜间合适的睡眠时间：最迟要在夜里十一点的时候上床睡觉。

所以说，睡眠为养生的第一要务，一个晚上没有好好睡觉，一百天也难以挽回这样的损失。我国早期的医学著作《黄帝内经》上曾说“气以壮胆”，人体五脏六腑之气都来自于人体的肝胆提供，取决于胆气的生发，所以这个时间段内进行充足的睡眠，自然就会使得肝胆调理顺畅，否则人体内的肝胆之气不足，人体易患上抑郁症等不良病症。

另一方面，如果我们在夜里十一点至凌晨一点的时候不能够安然入睡，除了会造成自身胆汁新陈代谢不顺畅之外，还会造成贫血、供血不足的症状。

从医学的角度看，一个人患上胆虚之症，会出现胆气上不能明目、血虚下不能养筋的症状，这样就会使得我们患上目倦神疲、腰膝酸软的不良病症。同时由于缺乏必要的睡眠，我们的脸色看起来也会发青，给人一种萎靡不振的风貌，显然这些不按时睡眠的生活方式都是不可取的。

你应该睡多久

我们的人体不是一个“永动机”，人们在经过一天的劳作之后，精神和体力都会产生巨大的消耗，到了晚上的时候，体力方面就已经显得很疲乏，身体内部的各个器官也在有意无意地提醒我们要及早入睡，因为只有经过充足的睡眠休息，体内的各器官才能得到充分的恢复，身体能量也会在睡眠之中得到最大的补充。

良好的睡眠之后，我们会明显地感觉到神清气爽且精神饱满，昨日的疲劳和困乏都会一扫而空，然后以百倍的精力投入到新一天的工作中去。同时合理的睡眠还可以增强我们身体的抗病能力，使我们的身体长期处于一个健康的、稳定的状态。反过来，如果我们长期睡眠不足，身体机能的抵抗力就会受到严重的削弱，进而会使记忆力和智力大幅度下降，并且会加快个体衰老的过程。

睡眠不足的事例在生活中屡见不鲜，有些人因为工作需要而实行三班倒，这些三班倒的人往往会被睡眠不足所困扰，脸色差且精神不振，工作的时候也常常不在状态。夜里缺乏必要的睡眠，即使是白天睡上一整天，这种精神状态不佳的现象也很难被缓解。长此以往，身体机能的正常运转就会受到严重的影响，失眠多梦、精力不济、反应迟钝等现象就会严重困扰到我们的身心健康。

既然我们都明白睡眠对于身体健康的重要性，那么问题来了，一个人每天究竟睡上多久才算是正常的呢？或者说多长时间的睡眠可以保证身体机能的良好恢复呢？

关于睡眠的时长并没有一个合理标准的答案，因为这需要根据每一个人的体质来决定。这就如人的食欲一样，每个人饭量的大小都不尽相同，个人的胃口以及能量消耗的不同，所以饭量也会有千差万别的情况。因此从保证正常营养吸收的方面来讲，有些人饭量很大，一顿需要吃下许多食物才可以满足身体能量的需求；而另一部分人每天只需要摄入少量的食物就可以满足身体的所需。

睡眠的时长也是如此，每个人的体质不一样，所以睡眠的时长也存在着或多或少的差别。也许有人会对此不以为然，睡眠不是一件非常简单的事情吗？瞌睡的时候倒头便睡，一觉睡到大天亮就可以了，难道还要讲究时间的长短吗？

在这种思想观念的指导下，生活中常有人认为为了保持身体的健康，因此错误地认知睡眠的时间越长越好。其实并非如此。有时候长时间的睡眠反而会让人感觉到精神萎靡不振，一副永远也睡不醒的样子，这就是过度睡眠所带来的负面影响，所以说睡眠应遵从科学的方法，掌握好长短的尺度。

科学研究表明，在正常的入睡时间点上，成人每天的睡眠时间以 7 ~ 8 个小时为宜；儿童则需要更长的时间，一般是以 9 ~ 10 个小时最佳；年龄偏大的人群，比如年纪在 60 岁以上的老年人，每天的睡眠时间可适当地缩短一些，但是最好将睡眠时间控制在 6 个小时以上。

此外，还需要根据季节来选择睡眠的时间点，春季跟秋季的气候温度差不多，按照正常的作息时间表晚上 10 点左右睡即可。夏季和冬季这两个季节相差较大，通常，夏季要适当晚睡早起，冬季要适当早睡晚起。我们知道，动物一到冬天就冬眠，事实上这就是一种修养身心的方法。如果掌握不好入睡的时间点，即使我们睡上再长的时间，最终也不能算是高质量的睡眠，甚至会让人越睡越没有精神。

当然，睡眠时间长短的尺度并非是一个绝对的概念，应当以每个人的自我感觉为第一要素，如果在清晨起床之后，自身感觉良好，精力充沛且自然舒适，这就说明我们的睡眠得到了充分的保证了。

如何预防睡眠障碍

睡眠质量高无疑是一件好事情，在保证充足睡眠的情况下，我们呈现给大家的是一个精神饱满的状态，整个人也会显得意气风发。可是在实际生活中，有些人却常常饱受睡眠障碍的困扰，在正常的时间点难以入睡，或者是睡了之后没有多长时间又会惊醒过来，却再也难以入睡。这样到清早起床的时候，照照镜子就会发现自己眼圈发黑、脸色发青，身体上也感觉非常不舒服，精神状态差到了极点。可见睡眠障碍病症对其身心健康将会带来严重的负面影响。

那么睡眠障碍的具体判定标准是什么呢？

从医学专业的术语来看，睡眠障碍常常表现为失眠症，其定义指的是患者对睡眠时间或者是睡眠质量不满意，这种不满意会进一步影响到人们白天社会功能的一种主观体验。在临床实践上，常见的失眠形式主要有以下几种：

1. 睡眠的潜伏期延长。短时间内难以入睡，想要入睡的时间超过了 30 分钟。
2. 睡眠维持障碍。夜间惊醒的次数大于或等于三次以上，常常睡着睡着就突然苏醒过来。
3. 凌晨的时候早早醒来。总是在睡觉过程中莫名其妙地苏醒，然后再也难以入睡。
4. 睡眠质量严重下降。睡眠非常浅，一有轻微的动静就会苏醒，而且即使在睡眠的时候还经常做梦，不能深度入睡。清早醒来的时候往往会感觉头昏脑胀、精神不振、嗜睡、乏力等。
5. 睡眠的总时间缩短。一般来说，每天晚上睡眠的时间少于 6 个小时就代表着我们正常睡眠时间的不足，这也是睡眠障碍的一种表现。

我们知道，出现睡眠障碍将会给我们的身心健康带来种种侵扰，没有充足的

睡眠，我们生理机能的正常运转将会被打破，身体内的神经系统也难以维持平衡的状态，在这种情况下，身体状况只能是每况愈下。因此，为了有一个充足良好的睡眠，我们需要采取各种手段早做预防，对症下药。

第一，心理、生理性睡眠障碍的应对措施。

生活中常有人因为工作和学习的压力，精神长期处在高度的紧张状态之中，从而出现睡眠的障碍。如果我们患上这一类的睡眠障碍，那么就要多从心理和睡眠环境入手，一方面对患者进行系统的心理治疗，以促进其自我心理的逐步成熟，建立起不依赖于外部环境、相对独立的自我评价标准；另一方面是改善患者的睡眠环境，避免对方因为睡眠环境不佳而出现反射性的焦虑心理。

第二，间断性严重睡眠障碍的应对措施。

出现这种睡眠障碍的患者，其睡眠质量表现为入睡困难、容易早醒，并且在睡醒之后仍会感觉身体极其疲劳、乏力，因此在白天的时候个人情绪非常低落，对周围的任何事物都提不起应有的兴趣。一般来说，这种睡眠障碍的出现主要是患上了或轻或重的抑郁症，然后这种抑郁症又表现在睡眠上，从而引发诸多的睡眠危机。对待这种睡眠障碍要进行必要的身体调节，以缓解患者的情绪为主要预防方式，从而使其恢复到正常的睡眠状态中来。

第三，睡眠时多梦且极易苏醒的应对措施。

这种患者的临床表现主要是睡眠非常浅，难以深度入睡，即使是睡眠时间延长，也难以有效地缓解身体因为睡眠质量不高所带来的疲劳症状。对待这种患者的预防应对措施应当是从改善其睡眠的环境入手，保持安静，减少兴奋度。安静、沉稳入睡将有助于这种睡眠障碍症状的缓解。

如何提高睡眠质量

我们想要让自己有一个好身体，就必须学会劳逸结合的生活方式。工作的时候以充足的干劲投入其中，休息的时候不会胡思乱想，以最佳质量的睡眠来补充我们在运动中所消耗掉的体力，同时也让自我的身体器官得到充分的修整和调理，

这样才能最大限度地发挥出机体的机能。因此说，拥有一个高质量的睡眠非常重要，这不仅关系到我们的精神状态，还牵扯到自我的身体健康。

然而问题的关键是：我们要采取什么方法才能保证高质量的睡眠呢？这也是那些患有睡眠障碍症状的人群最为关心的问题。

想要提高睡眠的质量，首先要弄清楚引起睡眠障碍的诸多因素。医学研究表明，主要有四个要素影响我们的睡眠质量，其分别是睡眠的用具、睡姿、时间以及环境这四个要素。

一、睡具。

我们每天都要和床铺打交道，可以说人的一生之中有三分之一的时间是在睡眠之中度过的，因此对睡眠的体验也最真切。实际生活中，很多人对睡具的要求不尽相同，但其出发点都是为了有一个高质量的睡眠。如果睡具选择得不合适，那么就会在很大程度上影响到我们的睡眠质量。

所以说我们在具体选择睡具的时候，应当遵循以下的标准作为必要的参考：首先是应当避免睡棕绳床，应以木板床为宜，柔软、厚薄适中。床铺过厚的话容易使我们机体虚热内生，而过薄则又容易使机体受到寒气的侵袭，因此不能走偏激路线。

其次是被子、床单、枕头等物品保持整洁，特别是枕头，要使之具有适度的弹性，所以可以选择一些诸如木棉枕、稻草枕、蒲绒枕、散泡沫枕等的枕头。

二、睡姿的选择。

睡姿也可以影响到我们的睡眠质量，这一点可能很多人并不是太清楚。一般而言，以右侧卧为好，因为这样有利于肌肉组织得到很好的放松，有助于消除机体的疲劳，同时还可以帮助胃中的食物向着十二指肠方向蠕动，较好地避免心脏受到挤压。当然，如果保持这种姿势时间过长，我们还可以调换为仰卧的姿势，在仰卧中舒展上下肢，全身的肌肉尽量放松，这样可以保持我们气血的通畅，呼吸也能够因此自然平和起来。

三、睡眠的时间。

生活中有些人起床时间不固定，有很大的随意性，这样做其实非常不好，对神经系统的调节带来了很多的负面影响。为了保持我们生物钟的同步性，因此不论睡得多久或是多短，每天都应当在同一时间起床，习惯成自然，坚持下去

就会使睡眠质量得到很大的提高。

如果因为旅行或繁重的工作打破了我们日常生活的规律，那么我们应尽量保持定时进餐和睡眠的习惯，并尽早恢复到正常的作息时间内。

四、睡眠的环境。

拥有一个良好的睡眠环境对保证高质量的睡眠也非常重要。如果我们身处一个嘈杂或空气污浊的环境之中，无疑会使睡眠质量得不到充分的保证。虽然睡了很长时间，仍然是一副昏昏欲睡的状态。所以我们要有一个安静、舒适的睡眠环境，卧室光线保持柔和，室内的温度也不宜过冷或过热，湿度也要位于一个合理的区间。同时在睡前开窗通气，让室内空气流通起来，以保持清新。

除了上述几个方面外，合理的运动锻炼运动可以有效地缓解白天的紧张感，从而使得身心放松而增进睡眠。但需要注意的是，运动的时间要控制好，不能运动过晚，一般应在下午晚些时候或傍晚早些时候进行，这个时候进行体育锻炼可以帮助我们白天的压力中释放出来，情绪也会因运动而愉悦起来。

生活中还有一些人喜爱喝咖啡，作为一种提高身体兴奋度的饮品，我们不能在睡觉之前饮用。其合理的饮用时间是在上床前 8 小时，如果饮用时间过晚，那么就很难使我们安然入睡。

当然咖啡并非是唯一一种影响我们睡眠质量的食物，医学研究证明，巧克力及奶酪中含有洛氨酸，饮用过多可引发夜晚心悸。还有就是晚上吃得过饱，也会无形中增加我们消化系统的负荷，造成睡眠困难。过分节食也不好，饿着肚子睡觉也很难睡得安稳，因此建议在睡前吃一些低卡路里的食物，比如香蕉或苹果等，能有效改善我们的睡眠质量。

起床没有那么简单

一觉醒来，很多人都是快速地翻身起床，立即开始一天的工作安排，这样的动作习惯了，从来没有觉得有什么不妥当的地方。如果我现在告诉这些人，起床也有很多的“讲究”，和人的体质、年龄有着很大的关系，你一定会感到非常惊讶，

心想：起床也要有许多复杂的要求吗？

答案是肯定的，起床从表面上看非常简单，也就是醒来穿衣、收拾自己的几个过程，虽然各人的快慢不同，但是其方式大都是一样的，没有过多的讲究。但正因为缺乏必要的讲究，忽略了生活习惯的细微之处，所以才会在我们的身体中埋下各种病症隐患。特别是对于那些患有各种血管疾病的人群来说，讲究科学的起床方法可以避免疾病的较大波动，以保持其平稳。

一、起床不能快速起身，也不可以立即去小便。

人们在睡眠的时候，机体内的各个器官运行都比较缓慢，如果醒来之后就立即上卫生间，很有可能造成脑供血不足而导致眩晕，所以起床的时候适宜慢动作，不疾不徐，使得身体内部各器官正常地苏醒过来。因此我们在睡醒之后，可以在床上先做一些小动作来唤醒还处在朦胧期的身体，比如眼睛左右环顾四周，或者是搓搓手等。

高血压的患者，更要切忌起床太猛。人们在睡眠的时候，血压维持在一个较低的水平上，但是当人们苏醒的时候血压会上升到一个高峰值。因此对于那些本就患有高血压的患者来说，起床太急、太猛的话，可能会造成自身的血压突然升高而导致脑血管出现破裂。对于那些动脉硬化的患者来说，起床动作过快会引起脑部供血不足，从而出现眩晕或晕厥的症状。所以这些患者在起床的时候不妨掌握一个“221”的法则，也就是苏醒的时候睁开眼睛后，在床上躺上2~3分钟的时间，坐起之后继续保持坐姿2~3分钟，等到要下床的时候再静坐1分钟才下床活动。

二、起床后立即工作的习惯非常不好。

对于那些“工作狂”来说，只要睁开眼睛，就想和时间赛跑，抓紧一切时间去工作。这种忘我的工作精神固然值得称赞，但是此类做法对我们的身体却没有多大的好处。因为如果我们在苏醒之后立即投入到紧张的工作中去，而此时的大脑供血还不充分，必然会造成工作效率的低下，身体也会极其疲劳。因此我们在醒来之后不妨先静下心来去思考一下一天的工作内容和相应的计划安排，思考成熟的时候身体的机能也会逐渐地苏醒过来。

三、起床后不适宜做剧烈的运动。

从养生的角度来看，锻炼是一件好事情，但是锻炼也要讲究合适的时间。生

活中有一些人常常在起床之后就去进行剧烈的运动锻炼，其实这样做效果并不好，甚至会适得其反。因为一起床就剧烈运动会促使人们的交感神经过度兴奋，从而打乱自主神经的规律，人们也会因此而一整天都处在一个焦虑、紧张的状态中，所以起床之后我们以做一些轻柔的动作最为适宜。

四、起床后立即进食。

人们在睡眠的时候，身体各器官也会跟着休息。人的胃也是如此，会在睡眠之中进行必要的自我调整。可是人们在睡醒起床之后立即进食，此时的胃部还没有来得及分泌充分的胃液，这样会导致我们患上消化不良的病症。正确的做法就是在起床之后先喝一杯白开水，等到胃部适应了之后再去进食。

五、起床后立即叠被子。

生活中很多人非常讲究卫生，认为起床之后就应该立即将被子叠得整整齐齐，给人一种爽心悦目的感觉。但是需要注意的是，起床之后就去叠被子会将人的体温和体液保存起来，这样就给螨虫提供了滋生的空间，反而对我们的健康不利。因此正确的做法就是将被子翻转过来，保持室内良好的通风。

总之，起床并非人们想象中的那样随意随性，里面确实有一些小窍门和小道理需要我们去了解掌握，这样才能从生活中的细微之处保证我们自身的健康。

第七章

生活习惯

——培养适合自己的
生活习惯

- 》》 生活习惯是与非
- 》》 寻找适合自己的生活方式
- 》》 那些健康的生活方式

- 》》 烟，还是戒了吧
- 》》 酒，还是少喝吧
- 》》 健康生活贵在点滴

生活习惯是与非

生活习惯是我们在生活中长期养成的一种生活方式，这些生活方式虽然看起来非常随意自然，但是其好与坏却关系到我们身心的健康程度。显然，一个良好的生活习惯能够有效地使我们的机体向健康的方向发展；而那些坏的生活习惯则会使我们步入生活的误区，从而导致身体状况一天天下降。所以，明白生活习惯的是与非极其重要，弄清楚哪些是正确合理的，哪些是错误的、不科学的，我们就可以做到合理取舍。

一、饮食习惯。

饮食方式上普遍存在的习惯就是吃饭的时间过晚，无论是工作原因还是个人喜好，吃饭时间过晚对于肠胃系统的负面影响是显而易见的，这样会造成消化功能的紊乱，因此要在正确的吃饭时间内进食。

摄入的营养过剩也非常不利于我们的身体健康。生活中有很多人认为营养摄入得越多身体就越好，因此大鱼大肉不断，其实这种饮食习惯是不正确的，过剩的营养会造成高脂肪、高蛋白以及高能量的积累，这样就会造成血脂的凝固性增强，从而导致动脉硬化和血栓的形成，各种疾病也就随之而来。

吸烟饮酒过多是比较普遍的不良饮食习惯。吸烟的危害性众所周知，它是导致我们机体产生肺癌的元凶之一，所以要尽可能地戒烟。少量饮酒对身体有益，但是长期酗酒，肯定会危及到我们身体的健康，因此必须控制饮酒的数量。这两点我会在后面着重阐述。

除此之外，不喜欢吃水果、吃饭过快、喝水过少、偏食、挑食，或者是偏爱咸的食物、喜欢吃小零食等不良的生活习惯都会对我们的身体健康带来负面影响，因此必须加以合理的调整控制。

二、生活方式。

在饮食之外，很多人不注重自己的生活方式，其实很多细小而又不良的生活

方式也有着很大的危害性。比如我们习惯熬夜，一到晚上就忙个不停，参加各种各样的娱乐活动……由于不能保证充分的休息，身体各个器官会疲惫不堪，最后会危及到我们的身心健康。

因为工作或其他原因，长时间面对电脑、电视、手机等数码产品，再加上坐姿不正确，在这些不良习惯的多重影响下，我们的眼睛以及脊柱系统都会受到严重的损伤，如果不及时纠正过来，其危害性是显而易见的。

没有时间进行必要的运动锻炼也是一种不良的生活习惯。很多人常常会寻找各种借口来推脱运动锻炼，逃避固然免除了一些劳累，但是身体的素质却只能是每况愈下。表明上看起来很正常，其实稍微一运动就会气喘吁吁，心脏也不堪重负。因此每天抽出固定的时间去运动锻炼，将会增强我们机体的免疫力，如此，疾病也就远离我们了。

不按时大小便对健康也极为有害。代谢系统所产生的毒素若不能及时地排出体外，就会给我们的泌尿系统造成沉重的负担，久而久之会引起这一部位的病变。

三、乐观自信、开朗活泼。

身体的健康不仅体现在外部的饮食和生活方式上，内部的情绪对其也有着很大的影响。生活中那些整天闷闷不乐、愁眉不展的人士，常常会招惹疾病上身，失眠、高度紧张、心慌、心悸等不良病症就会层出不穷，这就是因为他们没有保持一个健康向上的积极心态，心累了，机体的正常运转也会被打破，如此各种问题就会显现出来。所以我们应当让自己有一个乐观自信、开朗活泼的好心态、好情绪，任何时候都能够做到乐观、积极、向上。

不难看出，一个良好、合理的生活习惯对我们身体的健康起着至关重要的作用。养成良好的生活习惯可以使我们一生都能够享受到它的“利益”；而坏的生活习惯会对健康产生无穷的伤害，是“健康耗能站”。同时我们还要清醒地认识到，养成一个良好的生活习惯也不是一件容易的事情，好习惯和坏习惯的分水岭就在于形成的最初阶段。在这个阶段中，我们要充分考虑这种习惯的对与错，明白其对我们身体健康的影响程度，合理取舍，长期坚持，效果自然就会得到有效的印证。

寻找适合自己的生活方式

俗话说“养生有道”，意思是指在养生方式的选择上，每个人都有适合自己身体特点的养生方式，这些养生方式是个人通过长期的生活实践观察并梳理出来的。

16 世纪伟大的哲学家、科学家、历史学家和散文作家弗兰西斯·培根就是一名对养生有着独到见解的人士，他通过长期的生活观察，写了一篇《论养生》的文章，并从中得出这样的结论：养生学不能仅仅局限于医学的范畴，人们还应当更多地关注外部世界对人生的影响，更多地注意人们精神世界的活动变化，让个人的品格修养和其身体健康这两者紧密联系起来。其思想观点总结起来主要有以下几点。

一、人们的生活饮食习惯不能骤然改变。

培根认为：“饮食的重要部分上不可骤然变更，如果不得已而变更的话，则别的部分也须变更，以便配合得宜。”从小的方面说，个人的饮食习惯是长期形成的结果，可以适当地调整，但是不能骤然进行改变。从大的方面讲，一个民族、一个地区千百年来形成的饮食传统，无疑是与当地的自然气候、地理环境以及民俗物产等相关自然的条件紧密地联系在一起的，因此其内在必有其合理的地方，不能强行改变。

从培根的这一论点中不难看出，我们个人在饮食习惯上应当坚持顺其自然、因人而异的方针，所以我们在日常生活中，一方面要借鉴别人生活方式的长处，另一方面要结合自身的特点，将其中不利于自身的方式逐步淘汰出去。当然这一变更的前提是不能影响到自我的身体健康，所以应当循序渐进，逐步向好的生活方式靠拢。

此外，我们还应根据个人体质来选择适合自己的饮食习惯，下面我们就来分析一下个人体质与饮食习惯的利害关系。

热性体质包含：湿热、阴虚、特禀、痰湿，这类体质的人要少吃辛辣食物，如生姜、大蒜、羊肉等，要吃平性和微凉的食物。喜欢烧烤、饮酒并经常熬夜的人，如果属于这类体质，这样的习惯不改的话，你的身体很快就会出问题。

寒性体质包含：气虚、血瘀、阳虚、气郁。这里我们需要注意的是，有的人既有热性体质的成分，也有寒性体质的成分，老中医经常会说阴阳两虚，说的就是这种体质的人。这种体质的人热性食物要少吃，寒性食物也要少吃。

而且，这类人冬天体质热、夏天体质寒，所以我们要先掌握身体的变化再选择饮食。比如夏天的时候不要多吃寒性食物，比如黄瓜、苦瓜、香瓜、香蕉、西瓜等。有时候看那些科普类知识说夏天要多吃苦瓜，这是一种错误，对于热性体质来说是这样，而对于寒性体质来说就不能多吃，也就是说不是所有的体质都可以吃苦瓜。

二、寻找最适合自己的习惯。

每个人都有自己不同的生活方式，但是哪一种生活方式更适合自己的，还需要我们在实践中敢于勇敢地尝试。比如我们可以同时尝试一下节食和饱食两种截然不同的生活方式，然后观察自身的身体反应，最后从中加以合理的选择。相类似的还有安坐和运动、少睡和多眠等等，都应当尝试一下。

每个人的身体状况不同，所以其最终的结果也会有很大的差异，也许某一种生活方式适用于他人，但是在自己的身体上却不能适用，甚至会引起身体健康状况的恶化，如此的话就要大胆舍弃，因为尝试的最终目的是要我们选择出适合个人的一个生活方式，并没有固定的法则非要一成不变地去遵守。

三、少吃药，多吃时令蔬菜和水果。

药物的主要作用是治病，而时令蔬菜和水果的主要疗效则是对人体健康的调理，这两者各有侧重，因此我们要灵活地掌握，不能固守一端，不知变通。比如我们在身体健康的时候就应当多用食疗的方式来调养机体，使之充满朝气和活力。

生活中有些人就喜欢偏激的生活方式，身体稍有不适，就立即服用大量的药物，生怕这些疾病深入发展。其实这就是犯了过犹不及的错误，过度地依赖药物会使我们的身体出现耐药性，当真正需要药物治疗的时候，药物却难以发挥出显著的治疗效果。

四、平息怒气，保持良好的情绪。

除了外部生活方式对我们的身体健康有着很大的影响之外，人们内心的心理卫生也和我们的身体健康有着深刻的关系。培根认为“怒气是一种低贱的品质，失去了理智和耐心，经常怨愤不已，就像一只螫人的蜂虫，会把自己的健康甚至生命留在所螫的伤口中。”一个喜欢动不动就发怒的人，在事业上不仅很难做出成就，而且对个人的身体也会有诸多的负面影响。比如人们在生气的时候，个人的血压会急骤升高，对心脑血管极为不利。科学家也曾做过相关的测试，实验结果表明，有着负面情绪的小白鼠，其健康和寿命都远远低于正常的小白鼠。

明白了这个道理，我们在日常生活中就要保持乐观自信的心态，以平静从容的生活态度来面对人世中的喜怒哀乐。

那些健康的生活方式

众所周知，好的生活习惯和方式可以促进我们身体的健康，身体健康了，我们也才有信心和能力去打拼个人的事业。然而在现实生活中，很多人不良的生活方式一直威胁着自己的健康，

比如装修污染，就婴儿房来说，每年因此死于白血病的儿童就有 11 万；持续 6 小时看电视相当于做了 1 次胸透，厨房中的辐射与污染，如电磁灶、微波、炉、油烟机、电冰箱的辐射不可小觑；对剩饭剩菜不讲究……

以上这些，都是不良的生活方式，所以说养成健康良好的生活方式非常重要，关系到我们人生的质量，那么都有哪些生活方式值得我们效仿学习呢？

1. 积极合理地锻炼身体，动则有益，贵在坚持。

生命在于运动，运动锻炼是维持人类身体健康的必要基础，不仅可以减轻个人的体重，而且还有缓解精神压力、调解心理平衡、改善睡眠的作用，可以说没有运动就没有健康。因此在日常生活中我们要养成积极主动锻炼身体的好习惯。比如可以早起一会，晨练半个小时，也可以在饭后去散散步，或者是在节假日抽出时间进行健身运动，这些好的运动锻炼方式无疑有益于我们的身体健康。

但是在运动量和运动时间的选择上，我们要注意适量、适时的原则。适量运动是指运动的方式和运动量的大小要适合个人的身体条件，不能一时兴起而进行超出身体负荷的体育锻炼，这样反而会带来很大的坏处。一般情况下，健康人群在运动量的选择上以心率不要跳动过快为原则，逐步加大运动量。

适时原则就是指锻炼的时候要讲究时间，有些人喜欢饭后就立即锻炼，这样做反而会对肠胃消化系统产生严重不良的影响，因此建议饭后稍微休息一段时间再去运动。

2. 良好的饮食习惯。

我们身体赖以运动的基础来源于食物的营养和能量，所以吃得健康才能活得健康。生活中我们要养成一个好的饮食习惯，比如吃饭只吃八分饱，不暴饮暴食，养成吃早餐的习惯，多吃一些粗粮和水果蔬菜，少吃肉类，同时还要多喝水，尽量戒烟戒酒。这些生活小常识虽然看起来非常细小，但是却关系到我们的身体健康。因为只有合理膳食才能满足人体各种营养需求，从而达到合理营养、促进健康的目的。

烹饪方法不对就等于浪费食材，即使你买的材料很好，但若是你选择煎炸等方法，尽管有时候口感很好，但大部分的营养成分却都流失了。其实，烫、蒸、煮、炖才是最好的烹饪方法。使用这样的方法烹饪，不仅好吃而且营养成分高。而且最重要的是没有任何油烟。所以，你的厨房不会再是油乎乎的，不会因为油烟而对我们的身体造成伤害。

3. 学会正确的养神方式。

一个人健康与否，首先从其外在的精气神中就可以看得出来，健康人群脸上的气色总是非常红润，个人的精神状态也极为饱满，所以我们要重视精气神的作用。当工作压力大或繁忙的时候，不妨刻意抽出一点时间静坐一会，什么都不要想，让身心处于一个彻底放松的状态之中，如此休息一会，将能很好地调养我们的精气神，之后我们便能以饱满的热情重新投入到工作中去，自然也能够愉悦健康地生活。

4. 学会和大自然亲密地接触。

都市生活中，很多人忙于工作而缺少和大自然接触的机会，时间一长，整个人会感到非常疲倦，会产生空虚烦闷的情绪，这种负面情绪会对我们的身心造成

不良的影响，甚至会由此而患上忧郁症等精神疾病。因此我们一定要抽出时间，去参加一些郊游之类的活动，爬爬山，欣赏一下自然的山山水水，让心灵畅游在大自然之中，这样做对我们的健康有着极大的好处。

此外，要积极改变自己不好的生活习惯，比如开车，相信很多人一定有坐在车里头晕犯困的感觉，这是因为你的车窗始终是关闭的。有些人上车后又不愿意开窗户，打开空调就走，在这种情况下，车里的空气混浊，很容易让人犯困。所以我经常建议我身边的朋友人，上车后车门打开一两分钟再把车门关上，空调打开后先行驶两分钟后再把车窗关上，而且我们应尽量少开空调，除非是太冷或太热的天气，平时也要经常把天窗开一下，要适应自然界的冷和热。

如果你感觉不到冷和热，那就没有春夏秋冬了，这不是我们人类要过的日子。我见过很多人非常奇怪，大热天要包着很厚的被子开着很冷的空调睡觉；冬天很冷，却要开着很热的空调，穿着很薄的衬衣。这是不是违背自然规律了呢？显然也是不利于健康的。所以，我们要顺应大自然的生活，只要不是感觉非常冷或者非常热即可。

5. 培养多种多样的生活兴趣。

兴趣爱好可以起到陶冶情操、培养自信心的作用。因此在生活中我们应当多去培养一些健康的兴趣爱好，比如下棋、绘画、养花草虫鱼等等，这样做既掌握了一定的技能，又愉悦了自我的身心，可谓是一举两得。

6. 做好个人卫生。

个人卫生是我们身体健康的保证，所谓病从口入，我们不仅要讲究饮食卫生，还要讲究环境卫生，勤洗手洗脸，使室内保持整洁。相信处于这样一个干净的环境之中，细菌的侵扰也就会大大减少，我们的身体健康也就得到切实的维护了。

7. 积极正面的自我评价。

我们应当有乐观、开朗、豁达的生活态度，千万不要斤斤计较，每当做出成绩的时候，也要及时给自己一个正面的评价，用精神暗示和鼓励的办法刺激自己更有奋发有为的动力。同时还要建立良好的人际关系，和身边的人和谐相处，可以使自我的身心始终处于一个愉快的氛围之中，这样做显然也非常有利于我们的身体健康。

好的生活习惯养成一个好的身体，两者是因果递进的关系，在实际生活中我

们应当自觉坚持那些健康的生活方式，这样才能使我们有一个好的体质。

烟，还是戒了吧

如果要追溯烟草的历史，大约在明朝的时候就已经有人尝到第一口的“螃蟹”了，虽然当时的烟草工艺和现代社会有一些差别，但是这种对我们人类精神上有麻痹作用的物质一经面世，便受到广大男士的欢迎，慢慢成为了人们生活中不可或缺或调剂品。

烟草之所以受到人们的欢迎，其关键点就在于烟草可以给人镇定和提神的作用，我们在生活中常常会看到这样的场景：茶余饭后，人们都会悠然自得地点上一支香烟，一番吞云吐雾后，精神便会感到无比的愉悦；或者是在个人情绪极为紧张的时候，深深地吸上几口烟，人们的慌乱心理能迅速地稳定下来，然后去冷静地思考问题。当然还有提神醒脑的作用，学习或工作累了，借用几支烟的力量就可以保持继续工作的动力。这些都是烟草所带来的人们自以为的“正面”效应，也是大家对烟草趋之若鹜的主要原因之一。

讲到这里，也许有人会给予积极的回应：烟草的作用这么好，为什么世人总是说吸烟有害健康呢？这岂不是自相矛盾的说辞吗？

这种观点显然是错误的，因为他们只看到了烟草小小的“正面”作用，但是他们却忽略了烟草所带给人们巨大的负面影响，也就是说，我们过于放大了烟草的“好处”，而忽略了其所带来的显著危害，因此才得出如此错误的结论。

那么烟草的危害具体表现在哪些地方吗？专业的医学研究和跟踪调查实践给我们列出了一系列客观详实的数据。

1. 吸烟是导致冠状动脉疾病的元凶之一。医学研究表明，每年有上百万人死于吸烟所引起的冠状动脉疾病，虽然也有其他的因素会引发这一类疾病，但是吸烟者的发病率是不吸烟人群的8倍。除此之外，吸烟也极易让人们患上“中风”的风险，同时会干扰到治疗高血压、糖尿病的药物疗效，从而使得患有高血压或糖尿病人群在服药之后也难以得到较好的康复。

2. 恶性肿瘤。吸烟者最容易引发诸如肺癌、口腔癌、鼻咽癌或泌尿器官癌等恶性肿瘤病症的发生，这已经是无可争辩的事实，生活中这样的例子也屡见不鲜，很多患者在病情严重的时候才发觉吸烟的危害，但此时已为时过晚。

3. 吸烟影响生育功能。科学研究表明，长期吸烟的男士，其精子的活力会下降，下降度约为 75%，从而减少受孕的机会。这是因为男士身体中的精子非常容易受到香烟中尼古丁的伤害，从而导致不育症的发生。对于女士也是如此，长期吸烟容易不孕，并且由于香烟中的烟碱和尼古丁会使得女士身体内的血管发生病变，子宫处的血管也受到拖累，因此其在怀孕期间的流产概率也非常高。

4. 吸烟会导致骨质疏松症的发生。对前面三点的危害，很多人或多或少地都知道一些，但是对于吸烟会引起骨质疏松症的危害大多数人却知之甚少。其实其发病的原理是烟草中的尼古丁会影响到人体对钙元素的吸收，烟草中的烟碱会抑制成骨细胞的生长发育，还会刺激破骨细胞的活性，一旦钙类元素摄入不足，那么就会导致一部分骨钙被迫进入到人体的血液中以维持正常的血钙水平。这样一来，人体骨骼的骨密度就会降低，进而引发骨质疏松症的发生。

上述几点都是吸烟对人体所造成的巨大危害，除了这些以外，吸烟还会引起睡眠质量的下降，二手烟同样也会对身边的人产生不良影响。从中不难看出，吸烟确实是害大于利，因此对于很多人眼中爱恨交加的香烟来说，我们最恰当的做法应当是引以为戒，果断地戒掉香烟，这样做不仅是对自己的身体负责，也是对身边人负责。

酒，还是少喝吧

中国饮食文化中有一个源远流长的支脉，这就是众所周知的“酒文化”。从我们祖先发明酿酒技术的那一天起，酒就和人们的生活密不可分。聚会、庆祝、招待客人等活动都离不开酒。甚至人们在忧愁的时候，也会喝上几杯以宽心怀。曹操在《短歌行》中所吟唱的“何以解忧，唯有杜康”这一诗句，也成了千古传颂的佳作。

当代社会，酒这一助兴的饮品也依然大行其道，商务宴请、朋友聚会以及节日聚餐，处处都可以看到酒的身影。在这样一个浓厚的酒文化的熏陶下，也培养出了一大批嗜酒如命的瘾君子，他们以酒为自己的精神食粮，不仅在聚会的时候痛快地畅饮，即使是自己独处的时候也离不开酒，一天不喝就浑身难受。

因此，我们常常可以看到有些人喝酒喝到酩酊大醉而不省人事，或者是吐得一塌糊涂令人厌恶不已，这些都是过度饮酒的表现。但是当别人劝解这些人的过度行为时，他们还会振振有词地说：“正因为我们能喝，所以才要喝酒。另外喝酒可以表现出男人豪爽的气概，否则没有男人味。”

其实这些人说的都是“歪理”，男人味的表现可以通过很多地方来体现，而拿着酒来作为说辞的人，是因为想要掩盖他们瘾君子的一面，甚至是为了逃避关于酒类饮品危害的话题，像一只将头颅埋在沙子中的鸵鸟一般，以自我感觉良好来逃避现实。

其实酒也不是不可以饮用，而是要坚持适度的原则，正所谓过犹不及，一旦超越了它的限度，就会对我们的身体产生诸多的危害。过量饮酒对人体会产生以下伤害。

1. 对心脑血管的危害。

在饮酒之后，在酒精的刺激下，人体内部的血液循环会加快，血管也会随之扩张，特别是在长期、过量饮酒的情况下，血管会逐渐硬化，那些身患高血压的病人会有脑出血或中风的危险。患有冠心病的人们，不适当的饮酒也可能导致心绞痛和心肌梗死的骤然发作，处理不及时的话会导致病人丧失生命。

2. 对肝脏的危害。

长期过量饮酒会在很大程度上加重肝脏的负担，这是因为人体所摄入的酒精主要依赖肝脏进行必要的氧化分解，所以过度饮酒会使肝细胞在负担过重的基础上受损变性。若是肝脏受损严重，那么其就会一步步地变性、坏死或出现纤维增生，最终导致自身出现肝硬化的症状，这也是人们口中所说的“酒精肝”，很多患者的肝硬化都是过度饮酒所导致的结果。除此之外，长期过度饮酒还会影响到自身的脂肪代谢，进而引发脂肪肝。

3. 饮酒和癌症的关系。

实践表明，过量饮酒与某些癌症的发生有着密不可分的关系。其调查数据说

明，过量饮酒的人，其患上口腔、咽喉部癌症的概率要比非过量饮酒的人高出两倍以上；甲状腺癌发生率会增加30%~150%，皮肤癌发生率会增加20%~70%。妇女发生乳癌的机会则会增加20%~60%。

4、过量饮酒可能导致骨质疏松或股骨头坏死。

酒精的主要化学成分是乙醇，乙醇被人体吸收之后，可以和我们身体内部的其他无机物或某些有机物发生化学反应，从而抑制成骨细胞功能的正常运转，进而会导致我们的身体出现骨质疏松的症状。

不言而喻，过量饮酒对我们的身体健康会造成诸多的危害，它就像慢性中毒一样，以不易察觉的速度逐渐蚕食我们正常的身体机能，等到人们发现过量饮酒的危害的时候，其副作用早已深深地侵入了我们的身体内部，对身体机能造成了不可逆转的损伤。

如果我们在日常生活中不能加以控制，认为“感情深才要一口闷”，没有节制地随意大喝特喝，那么最终受到伤害的还是我们自身。只有保持适当、适度，才能使之为我们健康的身体服务。

健康生活贵在点滴

现代人越来越重视健康的生活，因为只有养成一个健康的生活方式，我们才会拥有一个健康的身体，两者是因果递进的关系。其中所蕴含的道理也极其简单，譬如我们进食精美的食物，虽然这些食物对我们的身体有着这样或那样的好处，但是不加节制、不分时间节令，更有甚者不顾自身的条件而盲目地进食，其结果不仅起不到好的作用，有时还会出现相反的效果，最终得不偿失。

熟知管理学的人士都知道，“细节决定成败”这句话，讲的是注重细微之处的变化并加以合理的解决，才能取得管理上的成功。对于我们的身体来说也是同样的道理，想要拥有一个健健康康的身体，也需要我们从大处着眼，小处着手，从细微之处的点滴做起，日常生活中的每一个细节也都要保持一个良好的习惯，并将其长期地坚持下来，做到了这些才叫做健康的生活。

然而，很多人对此却没有一个清晰的认识，不知道如何去做，在实际生活中常常找不到最佳的切入点，或者是虽然知道健康的重要性，但是却不能做好自我控制，难以养成一个良好的生活习惯。

其实从深层上讲，想要养成一个健康的生活习惯并不难，其关键点就在于我们要树立两个观念：一是加强自我的约束，只要有利于健康的事情就要坚持去做，并能始终如一、毫不动摇地坚持下去。二是注重细节，每一个细小的行为都要加以重视，从点滴做起，日积月累之后自然就会显现出其显著的效果。

举例来说，刷牙是我们每天都会做的事情，养成一个良好的刷牙习惯对我们的口腔卫生很大的作用。但是很多人往往掌握不好刷牙的时间点，因此使之效果并不是太明显。从科学的角度来看，进食之后的三分钟是漱口、刷牙的最佳时间点，因为这个时候我们口腔里的食物开始逐步地分解食物残渣，它所产生的酸性物质极易腐蚀我们的牙釉质，这样将会使得牙齿受到一定程度的损害。

同时我们选择临睡前刷牙要比早晨刷牙好，这是因为我们在白天吃东西的时候，有的食物残渣会堵塞在牙缝里面，若是在睡觉前没有及时刷牙的话，这些食物的残渣经过一夜的发酵腐烂，将会导致口腔中的细菌大量地繁殖，由此产生的乳酸将会严重腐蚀牙龈，从而引起龋齿病或牙周炎等病症。所以说掌握好了刷牙的时间点将会对我们的健康产生积极正面的影响。

喝牛奶也需要我们注重其中的细节地方。牛奶固然可以给我们身体的正常运转提供能量支持，但是喝牛奶的时候我们要注意两个小细节。一是最好选择在夜晚睡觉前适量地喝一些牛奶，如此则可以补充我们夜间血钙的不足。二是在早晨喝牛奶的时候，要适当地进食一点面包之类的物品，因为只喝牛奶的话，其中所蕴含的优良蛋白质会被直接当成能量消耗掉，所以补充一些碳水化合物有助于维持能量的平衡。

烹饪过程中的食用油是我们每天都会用到的，这里我和大家分享这样几种油，首先是橄榄油及亚麻籽油，这些油类含有饱和脂肪酸，可以净化肠道，还可以治疗便秘。所以我们在拌凉菜的时候可以加一些橄榄油或者亚麻籽油，如果吃不习惯橄榄油，可以加几滴麻油调和一下，味道就会好很多。其次是核桃油，它有健脑的作用，特别是上了年纪的老人，最好和橄榄油搭配着吃，这样对身体有积极的保健作用。

④ 身体健康 自我净化⑤

俗语说“不积跬步，无以至千里”，讲的就是事物的发展要经历从小到大的发展积累过程，然后才可能会出现由量变到质变的飞跃。健康的生活也是如此，我们在日常的生活方式上一定要注重细节的完善和点滴的积累，按照科学的方法来修养身心，相信坚持下去一定会使我们的身体长期处在一个良性、稳定的状态之中。

第八章

饮食必知

——食物营养的 七大基本认识

- » 认识一：
食物的多样性决定营养的有效性
- » 认识二：
维生素补充不是灵丹妙药
- » 认识三：
吃素要比吃荤更有营养
- » 认识四：
营养决定基因的质量
- » 认识五：
食物中有害化学物质是可控制的
- » 认识六：
疾病可通过营养食物来控制 and 终止
- » 认识七：
均衡的营养可构造健康的身体

认识一： 食物的多样性决定营养的有效性

维持我们机能正常运转需要多少种营养素呢？根据科学统计，我们自身的生存活动一共需要四十多种营养素，这些营养素主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、硒、维生素 A、B 族维生素和维生素 D 等。同时我们的身体对各种营养素的需求量又各不相同，需求多的每天可能需要数百克，而少的也许仅仅需要几微克就足够了，但是无论多少，哪一种都不能或缺，因为各自有着各自的作用，共同维护着我们身体发展的需求。

需要强调的是，这些营养素想要在我们身体内发生作用，就必须通过食物进入我们的身体内部，但是单一的食物不可能完全包含这么多的营养素，因此这就决定了我们要注重自身饮食的多样化选择。

首先，我们来探讨一下水，生命中没有比水更重要的物质了，也没有比它更廉价的了，水是填充身体空隙的成分、细胞营养运输的工厂、体内细胞的海洋环境、细胞中固体的集合体。符合国际饮用水的标准是：弱碱性、含有负离子、强还原性。

其次，关于食物，能够促进人体健康的应该以蔬菜、粗粮、杂粮为主，以无公害、天然、有机、野生为最佳。对于食物多样化的理解，生活中有很多人存在着不小的误区，认为食物多样化没有必要，或者是将食物多样性简单地归结为多吃一些同类品种的食物就可以了。显然这两种观点都失之偏颇，因为他们不能正确认知食物多样性的实质内涵。

对于食物多样性的理解，应当明白这样的两层意思：

第一是食物的原料要呈现多样性的特点。通俗地说，就是食物的构成要多样

化。比如我们一天中吃了面条、面包和馒头，这些看似品种很多，其实从食物的构成来说，这些形式多样的食品其实都是一个种类，即都是由面粉所制成的。同理，红烧肉、炒肉丝、火腿肠等也都是肉类食物的不同表现形式，这些饮食不代表我们吃下去的食物是多种多样的。

第二是要理解食物的多样性是指食物的类别要多样。比如我们在一天之中吃了许多的水果，有苹果、橘子、香蕉等等。固然这些水果中含有多种的营养素，但是我们需要注意的是，水果品种再多，也只是一些水果，并没有面食或者肉类，因此类别上的单一就不能保证营养的均衡，对我们身体的生长发育依然不利，只有使之协调一致才能实现人体所需的各种营养的均衡。

食物的种类不同，其营养的功能和作用就各有千秋。日常生活中我们吃下去的食物可以分为豆类、肉类、蔬菜等几大类，每一大类的食物都会给我们人体提供不同的营养。比如米、面、杂粮以及杂豆、马铃薯、甘薯、木薯等谷类和薯类食物，它们主要负责提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等人体所需的营养素。鱼、禽、肉、蛋、奶等肉类食物，则主要负责提供蛋白质、矿物质、脂肪、维生素A、B族维生素等营养素。蔬菜、水果以及菌类等食物则负责提供矿物质、维生素C、胡萝卜素、膳食纤维和一些有益健康的植物化学物质。

只有不断地去摄入不同种类的食物，才能够使得我们的身体健康地成长起来。这个道理非常浅显，举一个简单的例子，我们人体所需的每一种食物就好比是钢琴上的一个键，显然一两个钢琴键是弹奏不出优美的音乐的，只有几十个钢琴键的协调配合才可以演奏出动听、华丽的乐章，食物多样性的意义也在于此。

可是有人会说，怎样才能做到食物的多样性呢？我们每天要和不同种类的食物打交道，有谷类食物、豆类食物、肉类等，哪些食物营养多一些？哪些会少一些呢？我们又该如何做到营养摄入得均衡一致呢？

其实这些人的担心是多余的，自然界中没有不好的食物，只有搭配不合理的膳食结构。生活中有些人想当然地认为肉类的营养多一些，于是就在肉食上下功夫，完全没有注意和重视蔬菜以及其他面食的营养价值，因此就会出现个别营养过剩，而其他种类营养缺乏的症状。

此外，由于个人体质的不同，饮食也应该有所不同，

热性体质适宜的饮食

肉类：鸽肉、草龟、鸭、鹅。

蔬菜类：苦瓜、绿豆、西瓜、金针菇、莴笋、空心菜、冬瓜、芹菜、南瓜、白萝卜、黑木耳。

水果类：苹果、梨、葡萄、桃子。

禁忌：高热量食物、辣椒、生姜、大葱、大蒜、羊肉、烧烤类、烟酒、熬夜。

温馨提示：这类体质的人情绪不稳定、宜怒，要注意护肝。

寒性体质适宜的饮食

肉类：羊肉、牛肉、鸡肉、海虾。

蔬菜类：韭菜、大蒜、生姜、糯米、黑米、地瓜、山药、芡实、红豆、桂圆、红枣。

水果类：荔枝、榴莲、苹果、杏、樱桃、杨梅等。

禁忌：寒性食物，如冰水、冰激凌、冰西瓜等

温馨提示：这类体质的人不宜受寒，日常需注意保护后背、肩颈及小腹丹田。

因此，在料理我们饮食的时候，一定要注意到饮食多样性的重要作用，保证每日食物的种类不低于十种，并且还应当包括粮食、蔬菜、豆类和豆制品、奶类、水果以及少量鱼肉类等食物，数量多才能使得营养吸收得更加协调均衡。

认识二： 维生素补充不是灵丹妙药

对于维生素，相信很多人都不会陌生，因为日常生活中我们会经常和这些维生素打交道，对它们耳熟能详。维生素又名维他命，是维持我们生命运行的重要有机物质之一，对我们人体的成长发育发挥着重要的作用，它是在物质代谢中起重要调节作用的许多种酶的主要组成成分之一，也是保持我们身体健康的重要活

性物质。一旦我们体内长期缺乏必需的维生素，就会相应地引起生理机能的障碍并发生某种病症。

比如维生素 A，它的作用主要是维持我们人体正常的视觉反应，维持上皮组织的正常形态与功能以及维持我们正常的骨骼发育。维生素 C 的作用是促进我们人体内部“胶原”的形成。胶原是一种填充在细胞之间的物质，它的存在可以使细胞的排列更为紧密，尤其是血管细胞，因为有胶原的填塞，细胞才能有效地维护自身的严密性和弹性。当然还有维生素 D、K 等元素，它们共同维护着我们的身心健康。

正因为维生素有着如此重要的作用，因此，在有些人眼中维生素就成为了灵丹妙药的代名词，过分地夸大维生素的作用，他们维护自身健康中的一举一动都要服用诸多的维生素，希望以此来延年去病、增强体质。但是哲学上有一个“度”的概念，任何事物都应处于一个适量的范畴之中，一旦其含量和作用越过了界限，那么就会带来反面的效果。维生素也是如此，过量的摄入反而会起着不良的作用。

比如维生素 C，在人们的眼中此类维生素都是一些水溶性的元素，即使过量服用也不会有什么大碍。有些人认为长期服用维生素 C 可以有效地预防感冒，但是科学实践的研究表明，这种想当然的做法是错误的，大量、长期地服用维生素 C 并不能有效地预防感冒，甚至会因为超剂量的服用还会带来诸多负面作用，如铁中毒、肾结石等都是超量服用后所引发的不良后果。

不仅仅是维生素 C 不能过多服用，其他维生素在使用的时候也要秉持慎之又慎的态度，医学临床实践证明，盲目地补充维生素有诸多的危害，特别是在怀孕期间，如果大量服用维生素 A，可能导致婴儿骨骼畸形、泌尿生殖系统缺损以及硬腭裂等不良病症；服用维生素 E 过多则会使胎儿大脑发育异常；而服用过多的维生素 D，则会导致胎儿的大动脉和牙齿发育方面出现较为严重的问题。

其实在历史上就曾出现过对维生素过分迷信的事例，著名诺贝尔化学奖和平奖的获得者莱纳斯·卡尔·鲍林就是一个典型的例子。他受一位生化学家朋友的影响，认为大量服用维生素 C 可以预防感冒，并能获得长寿。在他看来，维生素补充剂无所不能，可以治疗心脏病、肺炎、肝炎、糖尿病、中风、青光眼、肾衰

竭等多种病症。因此他不仅身体力行，还出版了一部有关《维生素 C 和普通感冒》的书籍，书中极力倡导维生素的种种好处，并建议公众每日服用 3000 毫克维生素 C，这样有助于维护人们的身体健康。

但事实是，这位大科学家的观点和实践的证明结果大相径庭。研究数据显示：那些服用维生素的人更容易死于肺癌和心脏病，显然鲍林所倡导的大量服用维生素并没有起到预防身体疾病的作用。

如此类似的研究不计其数，实验数据都表明维生素并没有所宣传的那样神通广大，它只是在自己有效的作用范围内发挥着自身的功用。所以对于绝大多数人而言，大剂量的服用维生素补充剂是完全没有必要的，不必将其当成万能的灵丹妙药。

认识三： 吃素要比吃荤更有营养

观察生活不难发现，现实社会中很多人的饮食习惯不尽相同，有些人偏好于肉食，无肉不欢，因此在饮食的表现上就会以肉类食物为主；而另一部分人则不喜欢肉类食物，他们的日常生活偏重于素食，以蔬菜、粗粮和水果等食物为主。

尤其在当今，越来越多的人倾向于素食的饮食方式，汉堡包、炸鸡腿等肉类食物早已成为了垃圾食品的代名词。在这种思想观念的影响下，素食餐厅也就如雨后春笋一般涌现出来，于是有人会提出这样的疑问：吃素真的代表着更为健康的生活方式吗？如果长期吃素会不会造成身体营养的不均衡呢？

提出这样的疑问似乎也有着一定的科学依据，他们常常会搬出媒体报道说：“世界上有一些贫穷的国家，生活在这些国度中的人们长期营养不良，这都是没有吃到肉食的缘故。”但事实真的是这样的吗？

实际情况是，这些国家的人们之所以会出现营养不良的状况，并不是他们吃不到肉食的缘故，而是由于没有足够的食物可以食用，他们除了每天得到少量的大米或番薯之外，再也没有其他的食物，食不果腹才造成营养不良的现状，而不是由于吃素的缘故。

面对无可辩驳的论据，肉食主义者还会进一步地分辨：肉类食物所提供的各种营养要远远大于素食食物，吃荤才可以使人补充到身体成长所需要的各类营养。既然如此，那么就让我们用详细的科学数据来说话。

一般而言，我们口中所说的“素食”主要是指植物性食物，比如谷类、蔬菜、水果和豆类等。而“肉食”则指的是动物性食物，涵盖鱼、肉、蛋、奶等，下面是一组对比数据，可以让我们清晰地看到吃素为何比吃肉好。

1. 能量：人体运动都需要充足的能量，而素食和肉食都可以满足人体活动的能量需要。

2. 蛋白质：肉类食物中所含的蛋白质质量要优于素食，但是黄豆及其制品中所蕴含的蛋白质并不次于肉类，只要吃得够量，同样可以提供人体所需要的足量优质蛋白质。

3. 脂肪：肉类食物主要提供饱和脂肪酸，其中含有较多的胆固醇，这些胆固醇过量会对人体健康造成一定的危害，而素食提供的主要是不饱和脂肪酸，不含任何的胆固醇，因此在这一点上素食要优越于肉类食物。

4. 维生素：肉类食物是维生素 A、B 族维生素的主要来源，除此之外还可以提供一部分维生素 E 和极少的维生素 D，但需要注意的是，肉类食物中几乎不含维生素 C。而素食则不仅是维生素 A、维生素 C 和维生素 E 的主要来源，也可以提供一部分 B 族维生素和极少的维生素 D，在这一点上，素食依然优越于肉类食物。

5. 膳食纤维：膳食纤维则完全由植物性食物提供，动物性食物提供不了。

6. 植物化学物质：素食中包含植物固醇、芥子油苷、皂苷、多酚等十余种植物化学物质，这些植物化学物质对我们身体的癌症细胞有着极大的抑制作用，同时还能提高我们人体的抗氧化和免疫调节能力，但是肉类食物中则很少有这类植物化学物质。

通过对比不难发现，素食的优越性要明显高于肉食，其中许多独特的功能也

是肉食所不具备、不能比拟的。针对有些肉食主义者所提出的蛋白质问题，科学研究表明，我们饮食中的各类蔬菜、谷类、乳类食品，无论以何种方式组合，都可以为我们身体提供足够的蛋白质。

我们聪明的祖先早已认识到了素食的好处。比如老子就主张“少思寡欲”的饮食理念，他所提倡的寡欲并不是不让人吃食物或者是少吃食物，而是教导人们不要过分地去追求那些所谓的美味佳肴，要甘于清淡可口的素食。

所以，我们在实际生活中应当提倡素食的饮食理念，因为过多的肉类食物会破坏我们血液中的碱性环境，对我们的身体健康不利。但是我们所提倡的素食饮食方式，并非完全排斥肉类食物，只是需要人们有所节制，并在这个基础上合理地搭配我们的膳食，以确保我们的身体可以摄入充足的营养素，从而充满生命的活力。

认识四：营养决定基因的质量

随着科学技术的发展，人们对于基因的认识越来越深入，也越来越广泛。特别是人类基因组的测序工作完成之后，科学家对基因的认识更是上升到了一个新的高度，认识到人体的基因是通过其内部 DNA 的准确复制，然后将遗传信息完整地传送给下一代。在这个复杂的过程中，人体的基因通过指导蛋白质的合成来控制着人体细胞的生长、分裂和代谢活动，并由此决定着生物体的特征。

但需要注意的是，人体内部的基因由遗传而来，然而随着我们年龄的增长，多种致病因子的侵袭和变异都会使基因结构出现不同程度的损伤，而这种损伤直接影响到我们机体的免疫水平，也是导致我们人体生老病死的重要影响因素，所以从人体体外补充必要的营养就成为了修复基因不可或缺的物质来源。也就是说，营养决定着我们的基因质量，其重要性表现如下。

一、对人体的免疫功能、淋巴循环系统起着重要的调节作用。

我们人体的免疫功能是身体内部免疫系统各种生理功能相互作用的综合反映，它涵盖了免疫防护、免疫自稳、免疫监视三大功能。而免疫功能之所以能

够发挥出强大的作用，则主要依靠自身的免疫器官、免疫细胞以及免疫因子来完成。

同时免疫系统的免疫防护、免疫自稳、免疫监视三大功能一旦出现异常，就会导致我们机体的稳定状态出现偏移，由此会引起人们身体免疫功能的下降，所以要进行较为迅速的免疫调节，此时就需要核苷酸来发挥其作用了。在日常饮食中，我们可以通过补充必要的营养来增加核苷酸的数量，并以此来提高白细胞的吞噬能力，从而增强我们机体的抗病能力。

二、增进细胞代谢的功能。

我们人体的衰老机理是身体内部的细胞代谢水平降低所导致的结果，其根源就在于在细胞分裂的时候缺乏必要的核酸，细胞更新速度放缓，这样我们身体内部每天死亡的细胞数得不到全额、优良的补充，所以才导致多种疾病的发生以及机体的衰老。所以补充核苷酸为我们身体内部的基因复制和自主修复提供了必要的原料，也强化了机体对自由基的清除能力并激活了端粒酶活性，基因的质量由此可以得到大幅度的提高。

三、全面改善和修复各系统器官的正常功能。

核苷酸的营养作用非常全面，它可以起到改善我们机体每一个细胞活力的作用，不仅能够补充我们身体内部细胞代谢、基因修复的原材料，而且在这种充足的原料保证下，充分保障了受损基因自主修复的需要，并进而达到了提高机体各大系统自我调节的功能，使之始终处于最佳的稳定状态和生理平衡。

毋庸置疑，补充基因的营养其实就是我们中医所讲的“扶正固本”与“扶正去邪”两方面的重要体现。

一方面，必要、充分的营养可以改善我们体内 DNA 的复制水平，从而使得细胞蛋白质的“设计合成”功能得以正常化，起到了扶 DNA 并固细胞功能之本的重要作用。另一方面，糖化蛋白信息的有效传递，将原有和将要发生的疾病信息以轻微的症状形式体现出来，这一过程实质上就是“去邪”的另一种表现形式。

所以说我们身体内部合理的营养补充可以促进机体展开正常的生理活动，并能够在很大程度上改善我们机体的健康状况，增强其抗病能力和免疫力。

认识五： 食物中有害化学物质是可控制的

近年来，公共食品安全事件频频发生。比如我们众所周知的瘦肉精中毒事件、滥用抗生素而导致的动植物药物残留问题、地沟油的广泛使用以及非法添加食品添加剂所引起的苏丹红鸭蛋、染色馒头、毒豆芽、毒生姜等现象，还有诸如爆米花桶中含有荧光增白剂、双氧水凤爪、避孕药养黄鳝等问题层出不穷。面对这一系列的食品安全危害事件，我们心中不禁胆战心惊：现实生活中食物里面的有害化学物质究竟有多少呢？其危害程度有多大？这些有害的化学物质能否得到有效的控制呢？

那么，就让我们先来了解一下饮食之中有哪些常见的有害化学物质吧！

从这些常见的有害化学物质分类来看，一般可以分为以下几种类别：

1. 食品中的化学污染物。这些化学污染物主要包括食物中的农药残留、不当的食品添加剂以及在加工过程中所产生的污染物、真菌毒素等。显然这些有毒、有害的物质一旦通过食物进入到我们的身体之中，会引起人们的身体出现慢性中毒现象，甚至会影响到下一代的身体健康。而那些不当的食品添加剂在特定的条件下会发生分解，并转化为对人体有害的化学物质，我们在食用之后会出现头疼、乏力以及食欲减退等症状。

2. 重金属的污染。比如汞、铅等重金属残留到食物之内，然后经过我们人体的摄入和吸收，会对我们的身体健康产生很大的威胁。比如含汞类的食品一旦进入到我们的身体之内，它会直接沉积到我们的肝脏系统中，从而对我们的大脑视力神经起到极大破坏作用。如果人们不小心饮用了含有微量汞的饮用水，虽然这些汞的含量极其微小，一次饮用也许并没有多大的副作用出现，但是经过长期的积累，会引起我们的身体出现蓄积性中毒现象。重金属铅也是如此，其危害性

不容小觑，一旦我们体内的铅含量超标，将会伤害我们的脑细胞。尤其对儿童的影响更大，儿童体内铅的含量超标，将会严重妨碍儿童智力的正常发育。

3. 腌制类食品。腌制类食品由于发生了一系列的化学变化，所以这一类的食物中也常常会出现诸多有害的化学物质，特别是其中的亚硝酸盐等化学物质，其负面影响更是极其明显。当这些有害的物质被我们人体吸收之后，所产生的危害也是显而易见的，比如可以导致高血压、鼻咽癌等不良病症的出现，也会增加我们肝脏系统的负担。

食物中的有害化学物质具有如此强烈的副作用，严重危害着我们的身体健康，那么我们又怎样有效地加以预防和控制呢？

一方面，农民要防止和减少农药对粮食、蔬菜、果树等农作物的直接污染，依据不同农药的性质来进行严格的控制，掌握好用药浓度、用药量、用药次数，并限制其使用范围，做好农作物收获前最后一次施药的安全间隔期工作，这些都是降低农药残留可行的方法和措施。

另一方面，对于大多数人来说，要防止和减少农药在环境中转移的间接污染。这些间接的污染主要包括水流传带、空气传带、生物传带等几个方面，所以我们应当严格禁止农药对水域的污染，严禁废气对空气的污染，通过这些办法可以有效地减少、阻碍农药的转移污染。

此外，在制作一些成品食物时，生产商应少加一些化学添加剂，不加对人体有害的化学物质。我们在选购食物时应以绿色天然食品为主，少吃或不吃速成食品。

此外，要做好食物的清洗工作。日常生活中，我们买来的食物必须经过严格的清洗，很多人以为只要用清水简单地冲洗一遍就可以了，其实这种认识非常片面，有害化学物质的残留有时候不是简单清洗就可以去除的，要经过反复多次冲洗以及浸泡才可以彻底地去除掉。同时对那些反季节的蔬菜和水果，我们要尽量少吃或不吃，因为反季节的食物大多需要大剂量的农药维持才能使其很好地成长，虽然这些食物成熟之后色泽鲜艳，但是有害化学物质的残留却严重超标，因此不要贪图一时的新鲜，能不吃就不吃。

饮食无小事，食品安全关系到每一个人的身心健康，饮食的源头就出现了各种危害，我们的身体健康又如何能够得到充分的保证呢？所以，我们要提高必要的防范意识，加强食物的清洁工作，只有做到健康饮食，才能实现健康生活。

认识六： 疾病可通过营养食物来控制 and 终止

常言说“病从口入”，这句话有两层含义。一是人们身体上所出现的诸多疾病都是由于不当的饮食习惯造成的，这些不合理的饮食方式对我们的身体健康产生了极大的危害。比如我们平日里吃盐太多，过量的盐分是加重肾脏负担的重要元凶，因为高盐食物会引起尿液排钠量的急速升高，从而影响到肾小管对钙的再次吸收，也极易引发肾结石。同样，高含量胆固醇的长期摄入会诱发我们身体出现高血脂症以及动脉硬化、肥胖等不良病症。

另一方面，既然病是由我们的饮食所引起的，那么正确、理性地选择食物，也将有效地控制和终止我们身体所出现的大部分疾病。这是一个正反相互作用的关系，关键看我们怎么去认识和运用了。

在这样的一个原理基础上，现代社会流行一种新的疾病治疗方法，这就是疾病的营养治疗措施，简单地说，就是通过必要的营养搭配和补充来增强我们身体的体质和免疫力，弥补我们自身流失掉的电解质以及营养元素，从而达到控制和终止疾病发生的目的。

例如对肾脏疾病的控制上，医学临床实践证明，对这一类患者的饮食结构进行重大调整，例如每天多增加 1 次蔬菜、1～2 次水果的摄入、饮食多样化（包含 4～5 种谷物、低脂奶制品、低饱和脂肪饮食、低盐饮食等），对肾脏疾病患者的病情缓解有着极为明显的作用。

大家所常见的肥胖病症，其实也完全可以通过营养食物来进行控制。生活中很多人因为饮食结构的不合理而导致了体内能量过剩，脂肪也因此迅速地积累起来，于是，肥胖不可避免地出现了。所以对这一类病症的控制也可以通过膳食结

构的改变和搭配来进行必要的干预，首先我们要严格控制富含高脂肪和高胆固醇食物的摄入，比如肉类食品。同时多食用一些低脂肪的豆类和脱脂奶等食物，以补充我们身体所需要的能量和营养。另外就是增加必要的膳食纤维、充足的维生素和矿物质的摄入，讲究营养全面均衡，做到了这些，对于我们身体所出现的肥胖症状将会有极大的改善。

令人感到无比恐怖的癌症也是如此，很多癌症病人在患病期间多出现营养不良的并发症，身体状况也急剧下降，不能很好地和病魔作斗争。所以针对癌症患者，建议要多吃水果和蔬菜等植物性食物，比如洋葱、豆类、茄科食物都是不错的选择。当需要肉类食物补充的时候，人们也应当以鱼肉、禽类等来代替，其效果也将极为明显，既补充了身体所需的营养，也起到了抗病的预期目的。

有一些水果是天然的消炎药，比如橙子、柠檬、猕猴桃、石榴、樱桃。感冒之后，拿三个柠檬、两个橙子，把皮剥掉榨成汁喝掉，一天三次，然后大量喝水，这样就可以斗过感冒病毒。发烧也是一样，也可采用这种方法来抵抗。如果是高烧期间，除此之外，我们仍要多喝水，15分钟一杯，一杯200~300毫升，不断地喝，一个小时左右就会有效果。如果是孩子，因为抵抗力较差，我们可以给他头上弄个毛巾，两个毛巾放在冰箱里面换着用。如果是很小的婴幼儿，有些东西他不能喝，也喝不下去，这时我们可以给他推天河穴，用大拇指一直推，两个手臂换着推，这样也有利于退烧。

拉肚子的时候我们该怎么办呢？我们很多人习惯先用一种药，不行再换另一种，再不行的话就“吊水”，其实这都是下策，拉肚子是因为有细菌在肠道里面，因此首先要做的是将这些细菌排出来，所以，我们还是要大量喝水，无论小孩还是大人，切记只喝水不要吃饭，至少坚持五个小时，这样病情就会慢慢有所好转。此外，发烧的时候不要穿得太厚，通常发烧的时候我们会感觉很冷，所以人们会不自然地加衣服。其实，你穿得越厚，烧退得就越慢，因为影响了身体的散热。最起码把手心、脚心、背心露出来，千万不要盖得很厚，盖得很厚是很难退烧的。

下面一些食物的营养搭配可以供我们参考借鉴。

啤酒搭配花生，可以有效地预防心脏疾病；鱼肉和西蓝花组合，两者联合能够极大地增强我们身体的抗癌能力；大蒜和茴香组合，由于含有大量的防癌活性复合物，因此也是抗癌的有效食谱；坚果和啤酒组合可以有效地防治心脏病，同

时在我们饮用啤酒的时候也不用担心患上肥胖症；蔬菜沙拉和鳄梨的组合可以起到抗癌、护心、护眼睛的良好效果。

生活中诸如此类的营养食物搭配还有很多，合理适当的使用可以有效地控制和终止我们身体上已经发生或将要发生的各种疾病，从而使我们以健康的面貌享受美好幸福的每一天。所以无论是预防还是治疗，做好营养食物的搭配工作尤为必要。

认识七： 均衡的营养可构造健康的身体

一个人健康的身体从哪里来？无疑，一是需要人们能够坚持必要的运动锻炼，体质增强了才会有一个强健的身体；二是合理均衡的营养搭配，营养均衡了身体才能够呈现出健康的状态。

对于运动锻炼和身体健康的关系，相信大多数人都会理解其中的因果关系。但是对于均衡营养和身体健康的关系，很多人不甚了解，甚至会偏执地认为现在我们的生活条件高了，怎么会出现营养不均衡的现象呢？其实抱有这种观点的人，其思维走入了一个误区，因为我们这里所说的营养不均衡并不仅仅是代表营养的缺乏，更多的是指营养的失衡。从更为严格的意义上讲，营养的失衡其实也是一种营养的缺乏和不足，并会引起我们身体质量的下降，只不过这种失衡隐藏得比较深，因此我们才会有所轻视。

对于营养均衡的科学认识，生活中许多人都知道营养不足会引起体弱多病，进而会影响到我们身体的健康。但是，他们却对于营养过度以及营养不平衡的危害性没有足够的认识，以至于一直以想当然的饮食态度来生活。

这里举一个简单的例子，许多人认为肥胖是一种福相、富贵的象征，也是对方营养良好的标志。实际情况却并非如此，一般来说，一个人的肥胖是因为他身

体内部的热量积累过多而引起营养上的不平衡，过度肥胖不仅不是一种福相，反而会因为身体的臃肿以及大量脂肪的累积，这些人极易患上高血压、高血脂、冠心病等心血管疾病，个人身体健康也因此不堪重负。

因此，在养生学上有一句非常著名的论点叫：没有不好的食物，只有不好的搭配。人们在讲究营养的时候更要注意营养的合理搭配，也就是每日里通过食物所摄入的营养物质要适度均衡，既不能缺乏，也不可以过度。营养一旦缺乏，就不能满足我们机体生理活动的需要，严重时甚至会引发机体形态结构的异常；反过来营养过剩也会引起我们机体的功能发生异常，要么是在我们的体内积聚过多，要么是干扰到其他营养物质的利用，并由此导致我们机体代谢功能的异常，其对人体的危害同样不可忽视。

所以说，想要保持均衡的营养摄入，我们在日常的饮食方式上就要做到食物多样化，那么什么是食物的多样化呢？通俗地讲，食物的多样化就是指什么都吃，但是什么都不可以过量，尽可能多选择一些食物的种类，确保每天多吃不同的食物。

那么食物多样化对于我们人体营养均衡的作用主要有哪些表现呢？

一、可以促使营养素的摄入更加均衡。

日常生活中，我们要尽可能地多选择一些食物品种来进食，最好能做到每天五种蔬菜、两种水果和一个鸡蛋、一袋奶、一份肉类以及谷类杂粮共二十余种食物的补充，做到这些，不仅可以使我们的身体吸收到均衡丰富的营养，同时还在很大程度上增添了不同的口味，促使我们胃口大开。

二、可以促使营养素相互补充。

比如我们选择了谷类和豆类的优化组合，那么就可以使得蛋白质的利用率得到很大的提升，在营养提升的同时也可以使食物的味道更加美味可口。

三、能够促进营养素发挥协同效应。

例如含有维生素 C 的食物和含铁食物的优化组合，可以在很大程度上提高我们身体对铁质的吸收率，对于预防贫血有着显著的效果。

四、混合膳食的生活方式可以有效地降低我们身体内部血糖上升的速度，有利于控制血糖稳定。

实践证明，单纯的白米饭、白面包、白粥会使我们体内血糖上升的速度加快，

但是如果我们能够做到搭配各种食物一起进食，各种营养素均匀混合，那么就可以大大延缓血糖的上升速度，这样将有利于我们体内血糖的稳定。

五、有利于控制我们体内总热量的摄入，尤其是适用于那些要控制体重的人群。

实践证明，在食物的选取上，主食、蔬菜、肉类的多种选择和合理搭配，可以有效地减少我们体内脂肪和碳水化合物等热量的摄入，从而避免出现发胖的症状。食物的多样化有助于我们摄入均衡的营养，而均衡的营养又是我们可以维持健康体质的重要保证。

第九章

吃出健康

——如何吃，才会更健康

- » 什么样的早餐才健康
- » 午餐应该吃饱吗
- » 如何健康地带饭
- » 细数那些错误的晚餐方式
- » 夜宵该怎么吃
- » 快餐要吃出营养
- » 出游时的饮食要素
- » 粗粮要吃得科学
- » 健康饮食五大原则
- » 净化身体内环境

什么样的早餐才健康

每天清早起来，吃上一顿既温暖又营养的早餐，这种生活方式是对自己身体健康的一种温馨关爱，整个上午的工作学习也会因此变得更有精神。尤其是在当代这样一个快节奏且生活压力大的社会中，吃早餐是一种增强体质、维护身体健康的良好生活习惯，其可以缓解人体的衰老速度、不会让人过度肥胖等功效也越来越被人们所熟知。但问题是，许多人并不明白吃什么样的早餐会让自己更健康，有时候只是为了简单地填饱肚子，敷衍一下胃肠系统的“抗议”，并想当然地认为只要吃过早餐就是健康的生活方式。

实际情况是，吃早餐看起来很简单，里面却蕴含着很深的学问，涉及营养的合理搭配和膳食结构的调整等问题，这些科学的饮食方式我们依然知之甚少。正因为我们的粗心大意、不辨真假，那些以讹传讹的常识以及习以为常的生活习惯，都在潜移默化地影响着我们，从而使得我们在吃早餐的时候不知不觉地陷入了一种“为吃而吃”的生活误区之中，虽然吃了早餐，但是身体并没有因此健康起来。

简单地梳理一下，我们在生活中吃早餐存在的误区主要有以下几种。

一、错误地将纯牛奶当成早餐奶来食用。

人们在吃早餐的时候，牛奶常常是第一选择，但是纯牛奶作为一种鲜牛奶，虽然它的蛋白质含量要高于特制的早餐奶，但是营养均衡方面远不如早餐奶，同时纯牛奶中的碳水化合物的比例也相对较低，因此我们应当注意到两者的区别，以早餐奶为健康的早餐。

二、早餐的时候食用过多油炸类的食物。

清早醒来，我们肠胃的功能还没有完全开发出来，所以此时应当进食一些清淡的食物。但是生活中很多人却常常喜欢将“油条”等油炸类食物当成主食，殊不知这些油炸过的食物容易产生致癌物质，对人体的健康显然是不利的，同时这些油炸类的食物存在着热量过高的缺点，因此我们在吃早餐的时候要有所区别，

不能长期食用这些食品。

三、清早起床之后就去吃早餐。

夜间休息的时候，我们身体内部的各个器官也随之进入了休眠或半休眠的状态之中。清晨虽然我们清醒了，但是肠胃等器官还没有完全地“苏醒”，这时急于进食就会对我们的肠胃造成一定的负担，养成这样一个不良的生活习惯，将会极大地损害我们肠胃正常功能的运转。

四、不吃主食，只吃牛奶和鸡蛋等食品。

虽然牛奶和鸡蛋的营养价值高，但是它们两者都不是主食，不能给我们身体提供足够的能量，会使我们的饥饿感加快，影响正常的学习工作。所以在吃早餐的时候要进食主食，以补充我们身体所需的碳水化合物等能量。

五、早餐吃得过于丰盛。

生活中很多人都意识到了早餐对身体健康的重要作用，因此在吃早餐的时候就尽可能地去选择一些营养丰富的食物进食，如此一来，那些高脂肪、高能量的食物便成为了这一部分人的首选。但需要我们认识清楚的是，过量的营养摄入并不能像我们预想的那样让体质变得强壮，反而会因为营养过剩的原因而导致肠胃疾病的发生，同时还会引发肥胖症，因此早餐要注意营养的合理摄入，不能吃得过饱。

明白了吃早餐所存在的误区，那么我们就知道如何去选择合适的食物来维护身体健康了。比如我们在早餐的时候可以选择一杯脱脂牛奶和几片全麦面包，同时搭配一个番茄。牛奶可以提供大量的蛋白质，而全麦面包对降低胆固醇有着显著的效果，至于番茄的作用更是不可低估，它可以极大地降低患癌的概率。在将这些食物准备成一道丰盛早餐的时候，记得牛奶不要加糖，因为加糖之后不容易消化，也不要将牛奶煮沸，否则会引起牛奶中钙类物质的沉淀。

我个人认为，豆浆是早晨最好的食物，因为豆浆是植物蛋白里最好的一种，你每天不吃肉类，只要每天喝两杯豆浆，蛋白质就足够了。早上可以煮一杯豆浆，加一些糖。需要注意的是，如果你的血糖比较高就不要加糖，如果有子宫肌瘤、囊肿、风湿等疾病，就换成黑豆。还要注意吃早餐的时间，有很多人是这样的，早上一起床就开始忙，一直到10点钟才吃早餐，那么这就不叫早餐，也失去了早餐对身体健康的意义。

如果你还是不知道早餐如何搭配，不妨按照以下方式搭配。

早餐：一杯豆浆、一个苹果或果汁、一个鸡蛋、适量蔬菜、杂粮（玉米、红薯、南瓜、芋头等）

豆浆配方：豆 7 份、糙米 1 份、花生 1 份、核桃 1 份、冰糖适量（血糖较高者禁用冰糖）

最佳早餐时间：7:30 ~ 8:30

总而言之，我们在安排早餐的时候要选择碳水化合物丰富的粗粮、蛋白质含量丰富的食品以及纤维素、矿物质含量高的蔬菜，并使之相互搭配，以保持营养的均衡协调。

午餐应该吃饱吗

中午这一餐相对于早餐和晚餐而言，是一个承上启下的连接点，它的重要性也极为重要。中国自古以来就有“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的饮食理念，其中“午餐要吃饱”的谚语就充分说明了午餐对于我们身体健康的重要意义。

然而，实际生活中有些人对此不以为然，他们或是忙于工作，没有时间去享受一份美味的午餐。正如现代社会中的白领人群一样，工作节奏较快，因此这一部分人对于午餐的解决方式就是匆忙应付一下，叫一份外卖就算是一顿午餐。还有一些人则是没有认识到午餐的重要作用，想着午饭吃不好，可以用晚餐来弥补，所以也就将就着对付一下了事。更有甚者，一些爱美的女士故意不吃或少吃午餐，认为这样就可以减少碳水化合物的摄入，并由此起到减肥和保持良好身材的作用。

抱着这种错误思想的人士，他们不能清楚地认识到午餐对于自身健康的重要意义。午餐不仅关系到身体所必需营养的提供和保障工作，同时一下午紧张的工作学习都需要充足的能量来给予支撑，这一切都离不开一顿美味可口的午餐。特别是那些爱美的女士，她们认为不吃午餐就能够达到减肥的目的，其实这样做的后果只能适得其反，其弊端远远大于利。实践证明，长期不吃或少吃午餐不仅会使得身体所必需的营养处于失衡状态，极大地降低了身体的免疫力；同时还极易

引发感冒、过敏、皮肤病等不良病症，可谓得不偿失。

明白了午餐要吃饱的道理，我们在午餐食物的选择上就要讲究营养均衡协调。研究数据表明，午餐占人体全天所需热量的百分之四十左右，所以首先要使午餐有充足的碳水化合物的保证，碳水化合物充足了，才能保证脑力劳动者所必需的糖分，因此我们在准备午餐的时候要选择一些谷类的食物，但是要避免甜食类食品。

其次，要摄入高质量的蛋白质。蛋白质可以提高我们机体的免疫力，为人体提供充足的能量。但是在选择蛋白质含量丰富食物的时候，我们要选择那些脂肪含量较少的豆类和鱼肉食品，以避免我们的身体因摄入过多的蛋白质而发胖。

还有一点就是要选择那些富含纤维素的食物，比如蔬菜和水果之类的食品。有时午餐的条件不具备，那么可以在下午的时候进食一些水果等食物，以补充中午的不足。

午餐要吃饱，但我们还应当把握一个合适的度，这里的饱是指根据个人体质和饭量的大小来灵活对待，不是非要吃撑才算是吃饱，过饱就犯了过犹不及的错误。因此一般情况下，我们在吃午餐的时候只要做到八分饱就可以了，因为进食之后，我们身体内的血液将集中到肠胃系统中去参与消化过程，这个时候我们的大脑将会处于一个缺血、缺氧的状态。所以一旦进食太多，就会无形中延长大脑缺血、缺氧的时间，显然这样的状况是不利于我们的身体健康的。

吃中餐的最好顺序：水果—素菜—五谷杂粮—肉类。也就是说我们要先吃水果，最后再吃肉，不要一上来就吃肉，这会影响食物的消化。

吃的核心是“细嚼慢咽”，尽可能将食物嚼碎，我曾看到有些人吃面条，咬都不咬就咽下去了，这样对人体的消化系统的损害是极大的。

对于海鲜，从健康的角度讲，最好吃一些深海鱼，因为深海鱼没有被污染，比如三文鱼、海虾等，此外所有的海鲜当中，只有海虾是热性食物，如果你的体质属于寒性，那么在吃海鲜的时候多选择海虾，反之，你可以选择多吃别的海鲜，比如螃蟹、扇贝等，这些都是寒性食物。

午餐要吃饱而且还要吃好，长期不重视午餐的人群会导致身体质量的下降，还会严重影响到我们的工作、学习。因此，在尽可能的条件下要让自己有一顿丰盛的午餐，把握午餐的要点，不能以工作忙或是条件不具备等借口作为托辞，只有养成一个良好的饮食习惯，才能维护我们身体的健康。

如何健康地带饭

职场中，由于单位的餐厅没有提供午餐的便利，回家的路途又过于遥远；或者是喜欢家中饭菜的口味，有许多白领人士会带自做的饭菜上班，趁着中午休息的时间来喂饱自己的肚子。应当说，带饭这种饮食方式适应了许多职场人士的需要，相对于那些快餐，营养要更全面一些，不仅满足了个人口味，还较好地解决了他们的一餐之忧。

但是，其中存在的问题也不容忽视，尤其是在天热的夏季，此时的温度非常适宜各种微生物的生长，食物变质的速度大大加快，而很多单位又不具备冷藏冷冻的条件，如此一来，所带的饭菜里面自然免不了大量细菌的滋生，做熟的蔬菜中其亚硝酸盐的含量也会急剧增多，食品安全的隐患就会立即暴露出来。一旦食物源出现了问题，那么食用者就会随之出现恶心、呕吐、腹泻等不良症状，严重者还会导致死亡。那么，怎样才能使带来的饭菜更安全、更健康呢？

其实，静下心来思考这个问题，我们在夏季带饭，主要就是和那些受高温影响而大量滋生的微生物作斗争。微生物可谓是无孔不入，只要食物中有营养素的存在，它们就有繁殖的土壤，再加上合适的温度推波助澜，这些微生物就会趁势而起，疯狂地繁殖起来，一旦吃到我们的肚子里面，势必会对人们的身体健康带来诸多负面影响。所以说，我们在带饭的时候就必须重视微生物繁殖的问题，两者是一个相互较量的过程，谁胜利了谁就会占据优势地位。

制约微生物繁殖的关键无非是温度问题，有冷藏条件的时候，这个问题自然可以得到较好的解决，可是职场人士的工作场所大多没有这样的便利条件，那么我们防范微生物的重点就是如何扬长避短，在不利的条件中创造出最佳的解决办法。这时我们不妨借鉴一下罐头类食品的保存方式，并将这一方法运用到盒饭中去，相信可以较好地解决微生物繁殖的问题。

这一方法的具体原理就是隔绝法，操作步骤如下：

先把盛装饭食的饭盒里外都用沸水烫上一遍，以起到杀死细菌的作用。然后再把做好的饭食装进去，并立即将饭盒封装严实。当饭盒的温度降到不烫手的时候，将其放到家中的冰箱里冷存一段时间了。过一段时间取出来，待塑料饭盒的盖子凹下去后，外面的细菌就很难进去了。

对于所需携带的热菜也是如此的处理方法，盛装菜肴的器具要先用沸水烫一遍，然后装入菜肴盖严，等到温度下降的时候再放进冰箱里冷藏一段时间，最后就可以放心地携带了。

想要携带健康的饭菜，除了上述程序上应当注意的事项之外，我们还应该对食物的原材料有一个清楚明了的认识，分清哪些食物保存的时间会长久一些，哪些食物较易引发细菌等微生物的滋生。

比如豆芽、豆腐、腐竹、豆皮等豆制品类的菜肴，它们虽然含有丰富的蛋白质，口味也极其美妙，生活中受到很多人士的欢迎。但这些食品却有一个致命的弱点：非常容易变质。一旦温度适宜，这些食品在很短的时间内就会腐烂变质而不能食用。所以，想要携带此类菜肴，就要掌握好时间，时间一长，其质量就难以得到有效的保证。

绿叶蔬菜也要注意，虽然其中含有丰富的纤维素，但是不能较长时间地保存，时间一长或者是经过加热处理，这些蔬菜中的硝酸盐就会转化为亚硝酸盐，给我们的身体健康带来严重的负面影响。

天热害怕食物变质，天冷的时候我们所带的饭菜一定要记得加热一下，冰冷的食物吃下去会造成我们肠胃系统的不适，对此也要重视。

总之，想要带一份口味和质量都俱佳的饭菜，其中有很多的讲究和小窍门，认识并掌握这些诀窍，既可以让我们吃得舒心，又能够较好地维护我们的身体健康，可谓两全其美。

细数那些错误的晚餐方式

“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”的饮食理念已经被越来越多的人

所接受，可是实际生活中，我们受制于各种条件的限制，不能够很好地履行这一饮食法则。天长日久，那些错误的饮食方式就会潜移默化地影响到我们的躯体，进而导致各种疾病的发生。晚餐，一天生活中的最后一顿，很多人常常会犯下许多无意识的错误。简单地加以梳理，吃晚餐常见的误区主要有以下几种。

一、夜间工作强度大，极易产生工作疲劳的感觉，这个时候对晚餐不加重视，随意填饱肚子就行。

职场生活让人们经常处在忙碌的状态之中，工作或学习结束后，身体便会感到极致的疲乏，这个时候想要去买菜做饭，相信没有一个小时的时间是搞不定的。但是饥肠辘辘的肚皮又在提醒着我们需要尽快进食，因此，人们在这一时间段最渴望的事情就是吃到一些可以马上就能放进嘴里的食物，对此，很多人会选择叫外卖或者是吃快餐的饮食方式，凑合一顿是一顿。

虽然这种饮食方式可以尽快地解决我们的肠胃问题，其负面作用也是显而易见的。那些凡是可以立即放进嘴里解决温饱问题的加工食品，大多数都是一些高脂肪、低膳食纤维的食物。可能有人会说，我的晚餐是在快餐店解决的，难道里面的食物也是这样的吗？要知道即使是在快餐店里面吃上一餐看似无比丰富的套餐，很多情况下也会严重缺乏蔬菜、粗粮、薯类和豆类等食物品种，如此，我们身体所需的膳食纤维和抗氧化物质就会显得严重不足，长此以往，身体的健康就无从谈起。

二、在应酬中吃晚餐。

公司或个人的事务常常会使我们出席各种商业应酬，期间宾朋满座，觥筹交错，看似食物琳琅满目，但是置身其中的我们却食不甘味。因为我们此时的精力主要集中在了应酬上面，一心一意地想要促成生意或项目的成功，心思完全不在饮食上。

这样一来，我们的精神压力就会非常大，这种高度的精神压力必然会减少消化道的供血量，从而导致我们肠胃消化功能大幅度地减弱，胃溃疡等疾病就由此产生。另一方面，我们在陪客人的时候边吃边谈，很少去注意食物种类的搭配，吃了多少、吃进口中的食物营养搭配是否合理等问题都不在考虑之列，这种饮食习惯持续时间一长，就会引起肥胖症。

三、晚餐吃太多的荤类食物。

有些人因为白天过于忙碌，不能很好地对待早餐和午餐，故而会在晚餐的时

候加以补偿。这个时候常常会选择一些大鱼大肉之类的食物，除了满足食欲之外，还追求一种心理上的补偿平衡。

但科学研究告诉我们，晚餐摄入过多的肉类食物，会使我们尿液中的钙量增加。钙量增加的后果一方面在很大程度上降低了体内钙的贮存量，从而导致了儿童佝偻病、青少年近视以及中老年骨质疏松症的发生；另一方面尿液中钙的浓度偏高，极易引发尿路结石病。还有一点就是摄入的蛋白质数量过多，人体内部器官难以有效地吸收，那么这些蛋白质就会滞留在肠道中，长时间的滞留会导致这些蛋白质变质，进而产生氨、硫化氢等毒质，如此便会刺激我们的肠壁而诱发癌症。

四、加班时间超长，感到饥饿的时候才匆匆吃一些食物，不能按时按点地进食。

我们常常以加班忙为借口而不按时进食晚餐，长时间饿肚子肯定会对肠胃系统功能的正常运转带来不良影响，许多年轻人的胃部疾病就是由此引发的，因此不得不引以为戒。

晚餐想要吃“好”，无疑其关键在于一个“少”字，同时还要注意进餐的时间点，明白了这些合理的饮食方式，身体健康才会有切实的保证。

夜宵该怎么吃

夜宵是很多人的最爱，晚上睡觉之前，吃上一顿丰盛可口的夜宵，常常令人精神愉悦，然后带着无限满足甜甜入睡。这种饮食方式初看起来令人羡慕不已，但是它真的是正确的吗？答案显然是否定的，因为夜宵的危害有很多，其主要表现有以下几点。

一、夜宵的时间段非常晚。

无疑，现代社会是一个忙碌的时代，身处其中的每个人都逃脱不了快节奏的工作和生活，或是应酬于单位上的事务，或是为了个人的事业而加班加点地忙碌着，晚餐吃得非常少或几乎不吃，然后等到半夜将要睡觉的时候再去“突击”吃一些夜宵，以应付不停抗议的肠胃。

这种生活方式固然非常充实，但是也带来了一个显著的负面影响，这就是我

们一天之中最后一顿饭常常延续到非常晚的一个时间段，等到我们饥肠辘辘饿得发慌的时候，才想起抽出一丁点的时间来匆匆解决掉，然后继续投入到繁忙的工作中去。

殊不知这样的一个饮食方式会和我们体内排钙的高峰时间相冲突，夜宵过晚，我们体内的排钙高峰到来的时候，我们已经处于上床入睡的状态，如此一来尿液便会滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中而难以及时地排出体外，这样就会导致尿液中的钙不断地累积成小晶体，进而随着时间的推移扩大成结石，给我们身体的健康带来不良的影响。

二、夜宵吃得过饱。

生活中还有一部分人白天没有充足的时间饮食，而晚上则有大量富裕的时间，吃过晚餐之后还依然感到意犹未尽，于是在消化一段时间后继续选择自己喜爱的美味佳肴进食，夜宵成了这部分人的最爱。整个晚餐到夜宵这一时间段内，他们会大量地进食，从而出现了吃得过多的情况。

要知道，吃夜宵本身就不利于健康，一旦吃得过多，就会引起我们体内胆固醇含量的增加，这些增加的胆固醇会刺激我们的肝脏系统以制造出更多低密度和极低密度的脂蛋白，从而引发动脉硬化等不良病症的发生。同时长期吃夜宵，会不断地刺激我们体内的胰岛素大量分泌，因此常常造成胰岛素 β 细胞提前衰竭，为糖尿病的发生埋下了隐患。

除此之外，由于添加了夜宵，所以夜晚人们常常处于一个吃得过饱的状态之中，胃部长期鼓胀，就会对周围的器官造成一定程度的压迫。如此一来，胃、肠、肝、胆、胰等器官在晚餐之后将会继续紧张地工作着，这些工作信号传递给大脑，从而提高了大脑的活跃兴奋度，大脑皮层等其他部位也会深受其害，出现失眠也就在所难免了。

三、夜宵对第二天的工作学习也会带来负面影响。

喜欢吃夜宵的人士常常有这样的一种感觉：第二天起床的时候会感觉精神非常的疲倦，爬不起床，肝脏的功能也会受到一定的损伤。这是因为我们吃了夜宵之后去睡觉，此时人体内部各个器官处于休息状态，活动力都极其低，因此那些食物就会残留在肠道里面，然后慢慢变酸、发酵，其变化过程中产生的毒素会伤害到我们的身体健康。

阴阳五行，天黑了睡觉，天亮了起床，每天晚上聚阴的时候你还在马路上到处溜达，通常肝胆在夜里十点钟到两点钟休息、排毒，而人们吃夜宵的时间通常就是在晚上十点钟到两点钟，等你吃饱喝足想要休息的时候，肝脏却还得帮你解毒、分解、消耗，所以，对肝脏非常不好。

显而易见，夜宵一般情况下是不适宜的，从健康养生的角度来看完全不值得提倡。但是有时候受制于身体的状况，我们迫不得已要进行一次进食活动，但这个时候也要讲究科学的饮食方式。其最佳的选择就是进食一些富含碳水化合物的食物，比如淀粉和糖类等食品，几片面包，一杯牛奶或清淡的稀粥都是不错的选择。原因是这类食物会间接地改善我们大脑的化学反应，传递给身体内分泌胰岛素的器官，让这些器官行动起来，从而发挥出镇静安神的积极作用，而这些对那些失眠患者尤其有显著的效果。

快餐要吃出营养

现代社会，几乎每一个白领人士的办公桌前都有几个快餐店的菜单或者外卖电话，工作繁忙之余叫上一份外卖，既简单方便，又经济实惠，这已经成为了白领阶层饮食文化的一种流行趋势。

快餐是随着现代都市社会的兴起，并伴随着高度职业化工作环境的变迁应运而生的一种饮食文化。快节奏的生活使得快餐成为了人们饮食方面的重要选择之一，有时候即使我们主观上不愿意去吃快餐，但是受制于工作条件和休息时间的束缚，也不得不被动地接受这种饮食方式。

众所周知，快餐虽然从表面上看色彩丰富，口感也非常不错，似乎含有大量的营养，但是我们都清楚许多快餐只是临时填饱肚子的一种食品，它本身所能提供的营养成分处于一个极其不平衡的状态之中。也就是说，许多快餐采用诸如肉类、糖类及油脂类等作为原材料，缺乏蔬菜、水果等食材，所以其中维生素及矿物质等都比较缺乏，相应地也就难以保持营养上的均衡了。尤其是快餐为了提升消费者的口感，常常在制作的过程中加入了大量的油脂和盐分，这些油脂之中含

有太多的饱和脂肪，长期吃快餐会引发我们身体上胆固醇含量的增高，严重者会危害到我们的心脏健康。盐分过高自然也不利于身体的健康，容易引发高血压等不良病症的出现。

既然快餐有这么多的危害，而我们在日常的生活中又难免要和各种各样的快餐打交道，那么如何才能吃到健康营养的快餐呢？我们在吃快餐的时候需要注意的地方都有哪些呢？

一、选择快餐的时候要尽量做到平衡。

快餐有很多的形式，大致可以分为中式快餐和西式快餐两大类。中式快餐以米饭、面条和饺子为主，并且还搭配有汤类或饮料；而西式快餐则以汉堡、薯条、比萨为主。

对于这两大类快餐方式的选择，建议我们首选蒸煮类的中式快餐，那些汉堡、薯条之类的食品最好少吃。如果选择的快餐是米饭一类，那么我们在菜类的搭配上做到多菜少肉。如果个人偏爱吃面食，那么就可以选择饺子或面食。因为多种多样的饺子馅可以有很多的营养搭配，面食则非常适合那些肠胃消化功能较弱的人群，这些都可以依据个人口味的不同而灵活选择。当然还要记得在选择这些快餐品种的时候一定要摒弃油炸类和高盐分的食品，

二、在条件允许的情况下要加食水果之类的食品。

有些人偏爱西式快餐，比如比萨、汉堡包等都是这些人群的最爱。需要注意的是，西式快餐虽然方便快捷，精白淀粉和蛋白质的供应也比较充足，但是它也有着自身很大的缺点。比如在营养的提供上过于单一，且多为高油高脂的食品，钾、镁、膳食纤维与抗氧化物质的含量都比较少。所以我们在选择这一类快餐食品的时候，一定要记得远离那些炸鸡翅、炸薯条之类的食品，并且可以把甜饮料换成不甜的热红茶或者热牛奶等饮品，吃完之后有条件的情况下还应当进食一些水果来补充我们身体所需的各种维生素，以最大限度地确保营养吸收上的均衡协调。

三、快餐要换着吃，花样和品种尽可能多一些。

快餐存在着营养单一的缺点，所以我们在吃快餐的时候要让自己的口味尽可能地多样化，不能一直进食同一种类的快餐，学着变换花样和品种，通过多种快餐方式的组合来保证身体所需的各种营养。

简言之，对于在都市生活中繁忙的我们，因为各种条件的限制，所以快餐不

是不可以食用，但重要的是我们要明白快餐所存在的种种缺点，然后在实际选择的时候可以做到有所规避，并能够扬长避短，这样才是科学健康的饮食方式。

出游时的饮食要素

现代社会生活中，交通的便利和对大自然的渴望，使得出游成为了人们调整身心的一种良好娱乐方式。一次愉快的旅行，不仅可以使得我们的身心得到彻底的放松，同时也在一定程度上锻炼了我们的体质，可谓是一件两全其美的事情。

但任何事物都是双面性的，出游的好处自然无须多言，然而它自身也有着一些令我们感到不方便的地方。比如长途旅行的时候，正常的休息得不到充分的保证，人们的身体会感到有些疲乏和不适，如果这个时候再加上不合理的饮食，那么会使人的疲劳程度更为加深，抵抗力一旦下降，我们就会患上各种轻微的病症，诸如感冒、上火等小毛病就会找上我们。所以在旅行的时候确保我们饮食的可口，是一件看似微小却非常重要的事情。

那么有关出游时候的饮食，我们需要注意哪些方面呢？

一、要注重品种的搭配。

首先，选择的食品应当具备色、香、味三个要素，这样才可以使我们有旺盛的食欲。其次，要做到荤素、冷热、粗精、干稀几个方面的有机搭配，特别是粗精的搭配上，我们在旅途中要吃一些粗粮食品，因为这些食物可以有效地促进我们肠胃系统的消化功能，并由此确保我们身体所吸收到的营养全面均衡。

二、肥瘦搭配要巧妙。

旅途中适当地吃一些肉食可以补充我们身体剧烈活动时所需要的能量和养分，但是对于这些肉类食物，我们要使肥瘦搭配变得巧妙灵活，并且以瘦为主。所以在此类食品的选择上应当以牛肉、鸭鹅和海鲜类的食物为主，少吃一些油炸、烧烤类的食物。

三、零食作为有益的补充。

如果我们在旅途中吃了一些比较油腻的食品，为了维护我们身体的健康，这

个时候不妨去吃一些零食来加以缓冲，适宜的零食具有开胃、理气、消胀、降火、祛燥的功效，所以可以将零食作为我们饮食的有益补充。在零食的选取上，我们应当选择一些诸如水果、山楂片、话梅之类的小食品。

四、饮酒要适宜。

旅途中难免要饮用一些酒类物品，人们都知道，适当饮酒对健康有着一定的益处，可以起到促进血液循环、加快机体新陈代谢、适当消除疲劳的作用。但是过量饮酒则会导致我们肠胃器官的不适，损害我们的身体健康。如果在偶尔的情况下确实饮酒过量，这个时候我们应当饮用一些清茶，以冲淡酒精的不良刺激。

五、夜宵要适量。

旅行是一件体力活，有时我们会因高兴一直玩到深夜才感到尽兴，此时在大量的体力活动下，晚餐所吃下去的食物早已经消耗完毕，肠胃会感到非常饥饿，所以这个时候吃一些夜宵成为了人们的首选。但是夜宵食用不当会影响我们的睡眠质量，并增加身体器官的负担，因此我们在夜宵的选择上应当选取那些容易消化吸收的食物，比如馒头、面食等都是非常不错的夜宵食物种类。

明白了出游时候饮食方面的注意事项，那么我们在具体食品的选择和就餐的时候就有清晰的目标了。比如需要携带一些食品时，不妨采购诸如火腿肠、豆腐干、卤鸡蛋等真空包装类的食品，也可以携带一些苹果、黄瓜、西红柿等，以补充我们人体所需的维生素、矿物质和膳食纤维。而那些瓜子、碳酸型饮料等食品则要尽量少携带，长时间坐车途中饮用这些食品容易引起腹胀，同时还会引起上火症状，所以以携带矿泉水、白开水最为适宜。

出外就餐时也要稍加注意，虽然餐馆的食物非常容易引起我们的食欲，但是其营养却不能做到均衡全面，因此我们在就餐的时候要适当地点上一些蔬菜、粗粮类的食物，以弥补我们身体中膳食纤维和抗氧化营养成分的不足。

粗粮要吃得科学

时下，随着人们养生观念的增强，对身体健康的重视程度也越来越高，在这

样的一个大趋势下，吃粗粮已然成为了一种流行且必不可少的饮食选择，以求远离那些因为吃精细食品所带来的“富贵病”。“要想不生病，就要吃一点粗粮。”这样的饮食理念也被越来越多的人群所接受。

相对于经过精细加工的食品，粗粮主要包括那些谷类中诸如玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸等食物；豆类中如黄豆、青豆、赤豆、绿豆一类的食物；以及块茎类中像红薯、山药、马铃薯等食物；这些食物中含有非常丰富的营养元素和膳食纤维，对我们的身体健康有着莫大的益处。

但是我们需要注意的是，粗粮并不是吃得越多越好，也不是所有人群都可以食用粗粮，要知道世界上任何事物都有一定的规则来加以限制，因此在科学吃粗粮方面，也需要我们在日常的饮食中寻求一种合适的“度”，以最大限度地发挥出粗粮所应起到的作用。

那么问题来了，如何吃粗粮才算是科学健康的饮食方式呢？

一、要以循序渐进的饮食方式来吃粗粮。

我们在日常生活中吃惯了那些经过深加工的精细食品，如果一旦大幅度地停止进食这些精细食品而改吃那些粗粮，将会引起我们肠胃系统功能的不适应，这是身体自然而然所出现的不适应症状。特别是对于那些在平日里以肉食为主的人士来说，骤然停止吃肉会让他们坐卧不安，因此，我们在饮食中增加粗粮的时候，更要遵循循序渐进的饮食法则，逐步增加粗粮的摄入量，这样可以使肠胃有一个渐进适应的过程，从不习惯到习惯，然后成为饮食生活中一条铁的法则。

二、粗粮的数量要适宜。

粗粮并不是越多越好，因为每一种食物中都含有我们人体所需的各种营养元素，可以说是各有千秋，因此，在粗粮添加的量上要适度，重视数量的同时更要以重视质量为前提。

相关研究表明，我们人体一天之中以摄入 50 ~ 100 克的粗粮为好，过多或过少都不能起到其应有的养生功效。特别是摄入粗粮过多的时候，会影响我们身体器官对蛋白质、无机盐以及某些微量元素的吸收效果，故而必须将粗粮数量控制在一个合理的范围之内。

三、吃粗粮的方式要恰当，把握好时间点。

早餐的时候我们应当“喝”一些粗粮，因为这个时候我们刚起床不久，胃肠

等器官还没有完全“苏醒”，所以此时我们不能吃那些太过于粗糙的食物，而应当选择流食的饮食方式。比如在熬粥的时候可以适当添加一些燕麦、薏米等粗粮，在制作豆浆的时候也可以适量地加入一些红豆、黑豆等豆类物质，这样喝下去的流食有助于增强胃肠有益菌的增殖。

中午时分，我们的消化功能比较旺盛，因此这个时候我们可以多吃一些粗粮，同时尽可能地在制作午餐的时候将粗粮加入到菜肴之中，比如玉米排骨汤等都是不错的选择。

晚餐吃粗粮的时候要做到粗粮细作，因为我们夜间要休息，这个时候吃粗粮就不能选择那些容易引起胀气的食物了。因此可以吃一些小米粥之类的晚餐，这类晚餐不仅容易消化，而且还有助于提高睡眠质量。

四、吃粗粮的时候要多喝水。

粗粮一般都比较干燥，在消化过程中会消耗掉大量的水分。因此我们在食用粗粮的时候要让自己多喝水，以维持肠胃系统工作时所必需的水分，这样做才更加有益于我们身体的健康。

吃粗粮固然是一种适宜的养生方式，这些粗粮食物本身所包含的各种膳食纤维和营养素将会积极地参与到维护我们身体健康的行动中去。但还有一点需要我们清醒地认识到，那些患有胃病或者是消化性溃疡疾病的人群不宜多吃粗粮。老年人和儿童由于消化功能的不足，也要少吃一些粗粮。

健康饮食五大原则

日常生活中，饮食是其中非常重要的一环，合理的饮食方式将有助于维护我们身体的健康，而那些粗陋、不良的饮食习惯会大大降低我们身体的健康程度，使得原本健康有力的体质变得越来越差。所以，饮食既是维持我们生存所必需的环节，也是合理养生、增强体质的重要方面，如何吃、怎样吃成为了人们最为关心的问题。因此，在健康饮食上，我们应当遵循以下五大原则。

一、坚持素食优于肉食的原则。

在许多人的观念中，肉类食物中含有充足的营养，想要使个人的身体强壮起来，就必须进食大量的肉食，以补充身体所需的能量。毋庸置疑，肉类食物中含有人体所需的丰富营养，比如高蛋白、碳水化合物、矿物质等。但是有利也必有弊，而且弊大于利。长期吃肉会造成我们体内胆固醇、脂肪酸的堆积，这些过剩的营养一旦积累过多，就会引发诸如高血压、高血脂等心脑血管疾病；另一方面，我们的身体偏于碱性，而肉类食物偏于酸性，吃肉过多会打破我们机体的酸碱平衡。

所以，在日常生活中我们要纠正这些习以为常的错误观念，多去吃一些素食。也许有人会担心吃素食过多可能会造成身体营养的不良，其实这种担心是多余的，因为素食也有很多种类，不同的素食种类含有不同的营养物质，只要我们在饮食上进行合理的搭配，就一定可以吸收到我们身体所需的营养。

二、明白生食优于熟食的原则。

熟食是指经过人们用火加工后的食物，相对于生食而言，熟食有其自身独特的优势，比如口味更佳，更容易被人体所吸收消化。然而加工后的熟食也有其不好的一面，特别是对于那些新鲜的蔬菜来讲，加工之后就会破坏其分子结构，我们人体所必需的酶也将在高温之下被损害，这样酶就不能被人体所吸收，也起不到其应有的作用，如此内部机体系统的运转也将遭受严重的干扰和破坏。所以在日常生活中，我们提倡对那些能够被生吃的食物要尽量生吃，以确保其营养的完整性。

三、懂得预防胜于治疗的原则。

维护身体的健康，重要的一点就是预防，不能等到疾病已经发生的时候才想起用药物治疗。这样做即使病症被治理好了，我们的身体健康也会受到很大的损伤，想要恢复元气也必然要经过很长的一段时间才行。另外药物治疗必然会浪费我们的金钱，耗费大量的时间和精力。从这个意义上说，我们要明白预防的重要性，正像亡羊补牢的寓言故事一样，不能等到羊儿都丢失了才想起弥补漏洞，应该事先做好预防工作，防患于未然才是最佳的养生之道。

四、把握饿的时候进食的原则。

饮食看起来很平常，饿了就吃，但是其中也蕴含着很多的大道理。比如生活中有一部分人喜爱吃零食，只要有闲暇工夫就吃个不停，表面上看这样做是为了补充身体所损耗掉的能量，实则是增加了胃肠的消化负担。这是因为身体的各个

器官都有自身的作息规律，等需要其发挥作用的时候才会积极地运转起来，而我们这种随意饮食的生活方式则破坏了这种和谐，打乱了机体内部各器官正常的工作规律，反而有害无利。所以正确的饮食原则就是我们确实感到饿了的时候才能去进食，一方面会提高吸收的效率，另一方面身体也不会因为随意进食而发胖，这一点必须清楚。

五、掌握先后顺序的原则。

养生学上有一种说法是“饭前喝汤，胜似药方”，讲得就是饮食先后顺序关系的重要性。吃饭前喝些汤水，等于给消化道增添了“润滑剂”，可以有效防止干硬的食品刺激胃肠黏膜，也有益于消化系统对食物的充分消化和吸收。

水果和米饭、面食、肉食等含淀粉及蛋白质成分的食物一起吃，也需要讲究其先后顺序。水果的主要成分是果糖，可以直接进入小肠被人体所吸收，不需要经过胃来消化。而后者则需要在胃部停留一段时间。明白了其各自消化的原理，我们就知道在吃饭的时候按照什么样的顺序进行了。如果吃饭的时候先吃米饭、菜，再吃水果，那么消化速度慢的淀粉、蛋白质等物质就会阻碍消化快的水果，致使所有的食物全部停留在胃部，这样一来水果在胃肠 37℃ 的高温下就会发酵并腐败起来，进一步会引起胀气、便秘等不良症状，所以我们一定要先吃水果再吃主食，同样的例子在生活中都应按照其先后顺序进行，颠倒错乱反而会引发身体的不适。

净化身体内环境

我们每一个人的身体中都或多或少地存在一些毒素，只要我们活着，只要我们饮食，就会产生毒素，只不过因为每个人的生活习惯及饮食不同，有些人体内的毒素大部分会排掉，而有些人的毒素会被滞留，这也就导致了每个人身体状况的不同，有的人很胖，有的人很瘦，有的人体弱多病，有的人身体匀称健康。

为此，我们每个人都需要净化身体内环境，而且要坚持去做，因为体内的毒素在不断产生。有人说我太瘦了，我害怕净化后会瘦得不成样子！那我问你，你

为什么胖不起来呢？胖不起来是因为肠胃不健康，吃得不吸收。当然，在你进行身体内环境净化后可能会瘦几斤，但是，瘦的是劣质脂肪，如果你以后吃对喝对睡对，会马上胖起来的，而且补回来的是优质脂肪，瘦是有原因的，胖也一定是有原因的，所以你要先净化后补，身体才会匀称健康。

现实生活中有 80% ~ 99% 的人都是酸性体质，我们的血液为什么会变酸？因为我们吃的垃圾食品污染了我们的血液。话说回来，我们该如何净化身体内环境呢？

有一个最简单易行的方法，就是喝水。

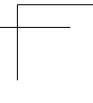
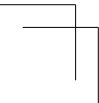
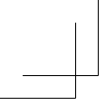
通常，一个正常的中年人，他体内的水占到人体的 70% ~ 75%，一个孩子出生后水分占到总重的 90% 左右，也就是说孩子一出生大部分都是水，但是到了老年，水分就会下降到 55% ~ 65%，为什么年龄越大水分越少，身体的储水能力也越差呢？为什么我们到了中年会眼角长皱纹、手脚长皱纹、脖子长皱纹呢？主要原因是身体缺水，我相信，很少人能够做到一天喝八杯水，所以，很多人的皮肤会很干燥。再来看看，喝什么样的水才算喝对？要喝国际标准的弱碱性水，他的 pH 值和身体中的一样，优质的水有六个分子团以上，就是说如果你喝自来水，他是大分子组成的，你的身体吸收不了，小分子水你喝下去比你喝两杯自来水的效果要好。因为滋养细胞要水分充足，所以，我们经常所说的一天要喝八杯水，不只是你喝八杯水就好了，而是要喝八杯好水。

优质水还具有解酒的功能，因为他的分子特别小，喝下去就会被细胞吸收，肝功能的工作量就会得到缓解，酒精就会被稀释。

此外，需要注意的是喝水的时间，早晨刚刚起床，是人阳气最旺盛的时候，这个时候不要大口大口地喝水，要小口慢慢喝，从中医的角度讲，这样可维持身体的阴阳平衡。

到下午三点到五点的时候，你可以大杯大杯地喝水，这样可以冲刷你的膀胱，冲掉身体中的毒素。

此外，还有一个最好的方法就是食用酵素，关于酵素，我将在后面将做详细的介绍。



第十章

疾病控制

——常见病症的预防与调理

>> 心脏病
>> 高血压
>> 肥胖症
>> 糖尿病
>> 癌症

>> 脊椎病
>> 肺病
>> 眼病
>> 骨病

心脏病

心脏病是危害我们人类健康的一大隐性杀手，相关的医学统计表明，全世界有三分之一的人口的死亡都是由这一病症引起的。在我国，每年也有数十万人因为心脏病而失去了宝贵的生命。从其定义来看，心脏病是人类各种心脏疾病的总称，其主要分为先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、冠心病以及心肌炎等。

我们知道，很多人犯心脏病是因为受了外界的刺激，比如听到某些噩耗、受到某些打击等，心理无法承受从而引发了心脏病，从这个角度考虑，我们可以这样理解：心，缺乏喜悦就会疼，如果没有喜悦，心脏就会得病。

从心脏病的起因来看，除去先天性遗传因素所造成的心脏病之外，很多时候是因为我们在日常生活中种种不合理的生活习惯才导致了心脏病的发生。心脏病的危害性非常大，可以称之为我们人类健康的一大“隐形杀手”，对此我们应当引起足够的重视和注意，做好提前预防和调理工作。只有防患于未然，才能在最大限度上有效地维护我们的身体健康。

想要预防心脏病的发生，我们就要先弄明白其发作的起因，也就是这一类疾病是由哪些不健康的生活方式引起的。

梳理心脏病的致病因素可知，心脏病的发作主要是由高血压、高血脂、肥胖、吸烟、糖尿病、缺乏运动、情绪紧张以及生活压力过大等各种因素引起的。所以对于心脏病的预防和调理工作，我们预防的重点是从日常生活的习惯上入手，改变我们不合理的饮食或作息规律，促使我们向着积极健康的生活方式靠拢。

一般来说，有关心脏病的预防方面有以下几点。

一、从饮食上进行调整和控制。

俗话说“病从口入”，我们现在的生活条件好了，这是一个好的方面，但是人们却因为不合理的饮食习惯反而大大增加了心脏病发作的概率。比如一些人非

常喜欢大鱼大肉的生活，认为这些食物才是精华，其实他们不知道，大鱼大肉吃得时间长了，体内营养严重过剩，再加上高胆固醇和高脂肪的影响，患上心脏病的概率就会无形中增加好多倍，因此我们不得不控制这些不良的饮食习惯。

在日常的生活中，我们要培养多吃素食这一良好的饮食方式，一日三餐中应当大量地摄取蔬菜、水果等植物类食品，以确保我们的身体可以吸收到高纤维、高植物蛋白质、维生素、矿物质以及抗氧化剂等有益于身体健康的营养成分，保证我们在进食的时候遵循“低热量、低脂肪、低胆固醇”这三低饮食法则最为重要。

除了要养成吃素的好习惯之外，我们还应当让自己做到戒烟和适当饮酒。相关研究数据表明，吸烟者患上心脏病的概率是不吸烟人群的两倍。饮酒控制在适当的范围内，对我们的身体有着莫大的好处，但是过度酗酒将会严重危及我们的身体健康，因饮酒过度而引发心脏病的医学案例也举不胜举。

二、从生活方式上进行调理和控制。

肥胖和缺乏运动也是引起心脏病的两大元凶。对于肥胖患者而言，不仅是行动上的不便利，它带来的还有心脏的不堪重负。研究数据显示，一个人的体重每增加 10%，其胆固醇的含量就会平均增加 18.5% 左右，患上冠心病的危险也会相应地增加 38%；如果一个人的体重增加了 20%，患上冠心病的危险就会增加 86%。从这一组数据中可以轻易地看出，肥胖对我们的身体健康有着重大的危害，因此如果我们的身体过度肥胖的话，这个时候就要考虑减肥的问题了。需要注意的是，减肥要遵循循序渐进的原则，合理调配饮食，不能采取急功近利的减肥方式，幻想着一夜醒来就可以恢复苗条身材。不按照规律做事，最后受伤害的还是我们自己。

有些人的体形虽然算不上肥胖，但却存在着一个显著的缺点：不常进行体育锻炼。长期不锻炼的后果就是身体素质的低下。外表看着非常健康，其实一遇到较重的工作就会累得气喘吁吁，几乎喘不过气来，这都是缺乏必要运动的结果。因此在生活中我们要积极地进行体育锻炼，不仅可以促使体内脂肪的代谢，而且还能够增强心脏的活力，可谓是一举数得的好事情。

三、让自己保持一个好心情。

一个人心情舒畅，也没有过多的欲望，那么内心就会始终处于一个舒缓平稳的状态之中，这些积极正面的情绪对心脏的健康运行有着重大的作用。而那些负面的不良情绪则会提高我们患上心脏病的概率，对此我们应当有清醒的认识。

高血压

从医学角度来看，高血压主要是以动脉血压持续升高为主要表现形式的一种慢性疾病，在这一病症的影响下，持续引发人们心、脑、血管、肾脏等器官出现功能性或器质性的病变。医学临床对于高血压的发病机理研究证明，这一疾病主要是由我们在日常生活中不良的饮食方式或者是睡眠不足等不良生活习惯所引起的。比如平日里我们习惯暴饮暴食的生活方式，或者是体内摄入了过多的盐分；另一方面则是我们的生活环境中缺乏必要的负离子等因素，这些因素都是高血压这一病症肆虐的重要成因。

对于高血压的调理和控制，我们应当遵循预防调养的原则，从改变我们不良的生活习惯入手，逐步达到提高我们身体体质的目的。

一、饮食的调理和控制。

在饮食方面，首先我们应当减少脂肪和盐分的摄入。高脂肪、高胆固醇的食物会增加我们血液的黏稠度，从而极易引发高血压病症的出现。所以在饮食上我们要多吃一些清淡的食物，增加我们身体内膳食纤维和多种维生素的摄入；另一方面，过多地吃那些含盐量高的食物也是引起高血压病症的重要因素，因为盐中的钠元素和我们血压的升降之间有着重大的联系，因此要在日常的饮食中控制盐的摄入量。

其次是控制烟酒，尤其是吸烟对身体的危害最为严重，烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会严重损害我们的血管壁，使血管壁变薄变脆，高血压也会由此埋下隐患。同时我们还应坚持做到不喝浓茶和少喝咖啡等饮品，减少身体的兴奋度。

二、积极地参加运动锻炼。

合理的体育运动可以增强我们的体质，也是有效降压的良药。但是在具体的运动方式上要根据个人情况选择适合自身的运动形式，比如慢跑、健步、游泳、体操、太极拳等。这些合理适度的运动方式可以使我们的心脏和血管得到有效的疏通，进而增强心肺功能和耐受力，在这样的一个基础上便会起到增大血流量的

作用，从而起到“自我调节”血管的功能。

三、养成和保持良好的生活规律，保证充足的睡眠质量。

实际生活中很多人没有一个良好的生活规律，长此以往，自然有序的生物钟就会被人为地破坏，这样会极易引发血压的升高。另一方面我们要保持充足的睡眠，睡眠质量直接影响到我们身体的血压水平，因此我们可以采用睡前洗脚、按时就寝的方式来提高自身的睡眠质量，同时在早上起床的时候不要猛起猛坐，要养成“赖床”几分钟的习惯，否则会导致我们的血压在短的时间内急剧升高，这一点对那些中老年人来说更值得注意和重视。

四、可以适当地食用一些预防调理的保健食品。

对于高血压病症，预防和调理非常重要。如果发现自己有初步高血压的倾向，那么不妨在生活中食用一些针对性强、有保健功能的食品，调理得当的话，可以起到预防调理的积极效果。比如那些以银杏、葛根、茶色素、茶多酚、甲壳质、鱼油、莲子、槐花、山楂、菊花、杜仲等为主要原料的保健食品，适当地补充一些对身体的健康会起到良好的促进作用。

除此之外，情绪控制也非常重要。生活中很多高血压的患者之所以长期得不到治愈，其原因就在于这些人没有一个良好的心态，遇事容易急躁暴怒，属于“点火就着”的性格类型。要知道情绪的大幅度波动将会导致我们体内血压出现大起大落的情况，这对于身体健康非常不利。所以任何时候都要让自己保持平和的心态，冷静客观地看待和处理我们所面对的各种疑难问题，相信养成这样的一个人格对此类疾病的控制将有着良好的效果。

肥胖症

现代社会中，随着我们生活条件的好转以及食物品种的日趋丰富，我们身边患上肥胖症的人群比例越来越大，并且这一趋势向着低龄化的方向发展，其严重程度不得不引起人们的注意和关注。

对于患有肥胖症的人群来说，其对身体健康的危害性是显而易见的。由于肥

胖症患者体内脂肪的增多以及代谢时候消耗氧气量的加大，因此极易导致我们身体内部出现心肌肥厚和动脉硬化的情况，也由此会引发诸如冠心病、高血压、心绞痛和脑血管等疾病的发生。同时肥胖症患者由于自身行动不便等原因，一不小心还非常容易引起各种形式的外伤，令人痛苦不堪。当然还有一点不可忽视的是，对那些爱美的女士来说，没有窈窕的身材可供展示，也不啻是一种心灵上的伤痛。

既然肥胖症有这么多的危害，那么对它又有什么好的调理和控制方式吗？

一、合理控制饮食。

一提到减肥，很多人脑海中的印象就是少吃或不吃食物，从源头上加以控制，以饥饿疗法来和肥胖说拜拜。虽然这种方法在一定程度上可以起到减肥的作用，但是其负面作用也是非常明显的。因为这种减肥的方式严重打乱了我们身体营养成分的吸收和利用程序，有时候减肥的效果没有显现出来，反而引发了其他疾病的发生。更为令人哭笑不得的是，很多时候这类减肥人群的意志力不足，常常坚持不了几天就宣告失败，其后果是继续补偿性地暴饮暴食，引发体重更大程度的反弹。

所以，对于减肥来说，最重要的就是合理地控制饮食。要减少热量和脂肪含量过高食物的摄入。并在这个基础上保持食物的多样性，日常饮食中以谷类食物为主，并要进行合理搭配。

另一方面，要多吃蔬菜、水果、红薯等植物类食物，不吃或少吃油炸类的食品，特别是对于那些快餐式的食品，由于这些食品中脂肪、蛋白质含量过高，因此一定要严格控制，即使迫不得已需要进食的时候，也要优中选优，不断地变换花样，促使身体营养的均衡协调，并使饮食呈现清淡的特色。同时还要少食多餐，减少日常零食的摄入量。

二、积极主动地进行运动锻炼。

肥胖症患者大多数都不喜欢体育锻炼，他们体内摄入了大量的营养物质，而由于缺乏必要的体育锻炼，因此这些营养物质就难以被及时地消化掉，只能在身体内部累积起来，长此以往，营养过剩的后果之一就是导致身体日趋肥胖。所以我们在合理饮食的时候也要让自己养成坚持运动锻炼的好习惯，以快速地消耗掉我们身体内部积累的过剩营养，还我们一个“魔鬼般”的身材。

对于运动锻炼，关键就是一个坚持，一旦开始就要长期不懈地持续下去。很多肥胖症的患者虽然有努力锻炼的思想，但是缺乏坚持的毅力，三天打鱼两天晒

网，要知道这样反复的运动方式不会有任何的效果，甚至会引起体重的急速反弹。

三、进行必要的情绪控制。

肥胖症的发生还和人们的心理情绪之间有着莫大的关系，有些人一心情不好，就会大吃大喝以此来宣泄自己的不满；或者是当自身处于情绪低落的时期，久卧不动，肢体慵懒散漫，这些都极易导致体重的快速上升。因此我们要让自己保持一个乐观的心态，开朗向上，遇到问题时要学会自我调节，不能自暴自弃。

总之，饮食控制、运动锻炼以及情绪调理是降低肥胖发生概率的三大重要方法。归根结底，这些方法都是要求我们在日常生活中养成良好的生活习惯，告别那些饮食陋习，身体健康才能让我们的幸福生活得到切实的保证。

糖尿病

从专业的角度讲，糖尿病是一种以高血糖为主要特征的代谢性疾病。而高血糖的产生则主要是由于我们身体内部胰岛素分泌缺陷或者是其生物作用受到损伤所引起的一类血糖异常病症，并由此会导致我们身体内部的各种组织出现不良病变，特别是我们的眼、肾、心脏、血管以及神经方面都会受到慢性的损害。其临床表现是多尿、多食、多饮以及消瘦等不正常的现象，简单地可以归结为“三多一少”。

我国的医学统计数据表明，现今国内大约有四千万名糖尿病的患者，并且这种病症还以每年一百万的速度在快速递增，这一病症被称为人类健康的四大杀手之一，已然成为了干扰我们身体健康的一大障碍。

对于糖尿病的预防和调理，我们可以从以下几点来着手。

一、生活要有规律，不暴饮暴食。

糖尿病的发生和饮食之间存在着很大的关系，可以说是“病从口入”，很多病人就是因为不能控制自己的食欲，爱吃肥腻的食物，致使蛋白分解产物及磷的负荷过度和积聚，从而导致这一疾病的发生。

因此，在饮食上我们首先要让自己养成一个合理适度的进食方式，不能一遇见可口的饭菜就胡吃海喝，每餐食物中所含的蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营

营养素比例保持适当，以维持正常的体重。同时在饮食的时候要做到细嚼慢咽，多吃蔬菜等抗氧化成分丰富的植物性食物。另一方面还要尽量少吃那些含糖类高的食品，这样可以防止血糖在短时间内快速上升，对保护我们的胰腺有着重大的作用。

二、坚持运动锻炼。

运动是健康的根本，没有运动就没有健康，这一点适用于我们身体内部所发生的一切疾病，对于糖尿病来说也不例外，要明白只有合理的运动锻炼才是预防和治疗糖尿病的基石。生活中我们通过必要合理的运动，首先可以增进自身心肺的功能，并促使代谢系统的运转永远保持旺盛的势头。其次是能够降低我们体内的血糖水平，增强胰岛素的功用。还有就是可以降低体重和血压，减少糖尿病的发生概率。

在具体运动方式的选择上，可以选择一些诸如羽毛球、乒乓球、网球以及篮球等的活动。如果条件允许的话，还可以去参加一些保龄球、门球、溜冰等较为高雅的体育锻炼。对于那些中老年人来说，饭后适当散步也是一项不错的运动方式。

当然在运动锻炼的时候我们也应当讲究劳逸结合，合理适度地安排我们的运动量，不能使身体出现疲劳的症状，避免参加那些对抗性比较强的运动项目，否则会引起身体内部交感神经及胰岛 α 细胞呈现过度活跃的不良现象，如此就会引起糖原分解和血糖升高，这样就犯下了过犹不及的错误。

总之，对于糖尿病的预防和调理，我们不仅要从心理上加以重视，更应当从行动上给予落实。医学专家根据糖尿病的发作特点，特意将糖尿病的预防和调理总结为“四个一点”：多懂一点，少吃一点，勤动一点，放松一点。做到了这些，我们才能拥有良好的身体健康。

癌症

在医学上，癌症指的是起源于人体上皮组织的恶性肿瘤。恶性肿瘤的生长不受正常机体生理调节，而且会大大破坏人体正常的组织与器官。

癌症有超高的死亡率，在发病初期和后期会造成人体消瘦、无力、贫血、食

欲不振、发热以及严重的内脏器官功能受损等不良病症，重则会造成患者的死亡，因此，人们总是有一种“谈癌色变”的恐惧感。

从心理学的角度讲，出现癌症的原因之一是不懂得表达自己，总想当好人，心情郁闷不去释放，憋在心里，最后却是伤害了自己。当然，如果直接释放可能就会伤害别人，所以，最好的方式是不伤害别人的释放。

那么对于癌症我们又应当如何预防和调理呢？

一、癌症的预防。

首先，在日常生活中我们不要吃发霉的食物及其加工品。花生、大豆、米等食物发霉之后，会产生黄曲霉素，它是一种强烈的致癌物。熏制或者腌制的食物也要尽量少吃，比如腌菜、咸肉等食品，这些食物在腌制过程中可能会含有一种导致人体出现胃癌或食道癌的化学物质。即使是日常的餐饮制作，我们也要保证饮食的营养健康。很多人在炒菜或者是做油炸食品的时候，常常因为加热油锅时间过长而造成大量的浓烟，这些高浓度的油烟对我们的身体也极为有害。

其次，戒烟或少量饮酒。香烟中的焦油物质是导致我们人体患上肺癌和胰腺癌的重要因素，吸烟的女性患上宫颈癌的概率也将会大大增加。过量饮酒会刺激口腔、食道壁和胃壁的上皮细胞发生病变而转化为可怕的癌症。

再次，尽量减少服用那些可能致癌的药物，比如激素类的药物等。

最后，注意生活环境的健康。比如我们要装修房子时，在装修材料的选取上要避免使用那些苯类、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物含量高的材料，装修后要保持一段时间的通风才可以入住。购买衣服也是如此，虽然这是一件看起来很微小的事情，但是其细节也不容忽视。我们在购买衣服时要选择那些没有经过甲醛污染的衣料，购买之后也要先用清水洗涤一遍之后再穿。

二、癌症的调理。

近年来的医学研究表明，许多食物中都含有大量的抗癌成分。如果我们能够认清并经常食用这些含有大量抗癌成分的食物，将会极大地起到预防癌症及抑制癌细胞增长的正面效果。这些抗癌食物主要有以下几种。

1. 蜂蜜和蜂乳类食品。天然的蜂蜜具有促进人体新陈代谢并增强机体抵抗力的作用，对提高我们人体造血功能和组织修复方面也有着显著的效果。特别是近年来医学临床实践发现蜂乳中含有一种特殊的蜂乳酸，这种酸对防治恶性肿瘤

有着绝佳的效果。

2. 牛奶和酸奶类食品。生活中人们都喜欢饮用牛奶，但是对其防治癌症的功能却不甚了解。研究表明牛奶中含有大量的钙和维生素 D，这些物质在我们的肠道内部可以和那些致癌物质相结合，并能够清除掉有害物质。酸奶的作用也不可小视，它具有抑制肿瘤细胞生长的作用。

3. 茶类食品。茶类饮品中含有儿茶素，具有清除人体体内放射性物质的作用，对预防癌症有诸多的益处。

4. 蔬菜和果品。有机新鲜的蔬菜中含有大量的干扰素诱导物，这些诱导物能够刺激我们的人体细胞产生干扰素，并进而增强人们对癌症的抵抗力。特别是大蒜，虽然貌不惊人，但是它里面所蕴含的脂溶性挥发性油能激活巨噬细胞，提高机体的抗癌能力，对淋巴瘤、膀胱癌、肺癌和皮肤癌等均有良好积极的防御作用。果品中诸如杏仁、乌梅、无花果等食物在提高人体的免疫力以及抑制癌症细胞的生长方面都有着显著的效果。

5. 海产品。植物类方面，常吃海带、紫菜、海藻类等食品对身体健康有很大的好处，其有效成分主要是多糖物质和海藻酸钠，海藻酸钠可以和放射性锶结合后排出体外。动物类方面，鲨鱼的软骨能够较好地抑制肿瘤细胞的生长，鱼翅则具有抑制肿瘤向周围浸润的防御效果。其他鱼类中由于富含硒、锌、钙、碘等无机盐类，对抑制癌细胞的生长也有着很大的作用。

6. 真菌食品。饮食中常见的香菇和金针菇对胃癌、食道癌、肺癌、宫颈癌有一定的预防和治疗效果。猴头菇对胃癌有着较强的预防作用，还有茯苓中的 B 茯苓聚糖物质，可以增强我们人体的免疫功能，有显著的预防癌症的功能。

7. 心态。已患癌症的病人应经常吃碱性食物，多看喜剧片，到空气好的地方，住一住，调整好心态，有利于癌症的发展。

总之，癌症患者忌蛋类、肉类，肉汤比肉的酸性高 16 倍。举个例子，我有一个朋友，他是癌症，我去看他时他妹妹给他端一碗肉汤，因为我之前告诉他不要吃肉，便跟他说：“我不是和你说过了不要吃肉的。”

他妹妹说：“我哥哥太瘦了，觉得需要补一补，喝肉汤会好一些。”

随后我拿了一本《中国调查报告》给他看，我说：“你好好看看这里面的数据，你如果不听的话我也没有办法。”

我们把一颗豆丢在这个地毯上，它是不会发芽的，但如果我们拿一个盆，里面放点土再放点水，把它放进去，它一定会发芽。一样的道理，癌细胞最喜欢吃的东西，只要我们不给提供，就能够有效地控制病情。

如果发现身上有癌细胞，只要不是最晚期，都不要太过于紧张，不要自己吓自己，调整饮食习惯，多吃碱性状态的食物，对病情会有非常积极的作用。癌症是一个缓慢发展的过程，它不像脑血管等疾病，晚上发病，可能第二天就没命了，癌症不是这样的，所以，我们有时间与其做斗争。

脊椎病

脊椎病是人体一种常见疾病，如颈椎病、腰椎病等都属于此类范畴。其发病原理就是脊椎部分的骨质、椎间盘、韧带以及肌肉发生了病变，这些病变进一步压迫、刺激我们人体的脊髓、脊神经、血管、植物神经出现多种多样的症状。人体一旦患上脊椎病，就会引起诸如头痛、眩晕、视力模糊、颈肩酸痛、食欲不振、下肢无力等多种不良症状，严重者还会导致瘫痪，极大地影响到我们的身体健康，故而必须引起我们的注意和重视。

对于脊椎病的预防和调理措施主要有以下几方面。

一、生活中要保持正确的坐姿和睡姿。

人们都明白正确坐姿的重要性，但是对于什么是正确的坐姿却了解得不是太清楚。从科学的角度来看，正确的坐姿是指要保持脊柱左右正直，不能向一侧偏倚，保持这种正确坐姿的要点主要有三个方面：

第一是养成两脚平行着地的良好习惯，跷二郎腿显然是非常不正确的一种坐姿。

第二是坐的时候身体和办公桌要保持适当的距离，最佳距离在一个拳头左右，远离和紧紧挨贴都不正确。

第三是座椅的高度要合适，以前臂自然放在桌面上为最佳高度。

另一方面是要注意避免长时间颈椎前屈。这里也有两个要点需要我们重视和

掌握：

第一是养成定时休息的习惯，学习或工作一段时间之后要站起来让自己的躯体能够活动一会儿，以舒缓颈部肌肉的不适。

第二是看书或者看电脑的时候让头部保持略微上扬的姿势，长时间低头伏案工作将会造成严重的颈椎前屈现象。

坐姿需要注意，睡姿更不容忽视，睡觉的时候要让自己平躺下来，枕头的高度也要合适。如果在生活中为了贪图舒服，长期使用高度不合适的枕头，那么就会使得颈椎部位屈曲过度，而引起此处的韧带、关节囊牵长并损伤，这样就会造成颈椎失稳并发生关节错位，颈椎病也就由此埋下了祸根。

二、劳逸结合，适当地做一些保健操来加以预防。

脊椎病的出现大部分都是由于超负荷的工作压力或不恰当的坐姿引起的，因此我们一定要注意到工作和学习上劳逸结合的重要性，好的身体才能更大程度地提高我们做事的效率，不能一味地埋头苦干，不顾及身体的承受能力。因此在做事的间隙，我们要去做一些保健操来加以预防调理，比如我们可以从手指部开始，沿前臂、上臂、肩部依次进行按压放松；或者也可以左右交替拍打前臂、上臂和肩部位置的肌肉，使之舒缓减压。这些动作简单易行，随时随地都可以进行。

三、注重做好防寒保暖措施，避免脊椎部位受寒。

脊椎部位出现病变的一大外因就是风寒，比如我们夏天的时候喜欢吹空调，或者是在大汗淋漓的时候去洗冷水澡，这些不良的生活习惯极易造成严重的颈椎病，因此在日常的生活中我们一定要重视防寒保暖的工作，不能因为贪图一时的舒服而落下严重的病症。当颈椎部位因受寒而变得肌肉僵硬的时候，不妨采用艾条熏灸的办法，以温热不灼烧为最佳温度，使用艾条温灸 20 分钟左右，便可以起到缓解疼痛的作用。

四、在生活中避免脊椎部位发生机械性外部损伤。

有时候我们不小心，常常会引起头、颈、肩部位的外伤，这些外伤会直接或间接地引起颈椎病，所以在生活中我们一定要做到小心行事，对可能出现的损伤情况要尽可能地做到提前预防。比如青少年在参加体育锻炼的时候，有些如头顶立、前滚翻及骑颈娱乐等运动项目极易引起脊椎部位的外部损伤，在做这些运动的时候一定要小心谨慎。

肺病

肺病是指在外部感染或是内部器官损伤等因素影响下，肺脏出现功能失调和病理变化的一种病症。肺病中的肺炎则是由细菌、病毒、真菌、寄生虫等多种病原体引起的肺实质性炎症，其他诸如化学、过敏以及放射性的环境等因素也可能会引起这一类病症的发生，其发病时间多集中在冬春两季。

对于肺病的预防和调理工作，我们应当从以下几个方面入手。

一、戒烟。

大量医学临床实践表明，吸烟是导致人们出现肺病的首要元凶，与那些不吸烟的人群相比，吸烟者肺部疾病的发生率要远远高于不吸烟者，患上肺癌的概率也成倍地增长。因此我们想要有一个健康的身体，就不要贪图烟草那种麻醉的享受，及时地戒烟才是关键。

除了主动吸烟的人群之外，被动吸烟者也会因吸入大量的烟雾而引发严重的肺部疾病，所以身边出现吸烟人群的时候要做到远离，二手烟的危害并不比一手烟轻。

二、避免大气污染。

随着工业化的进程加快，大气中含有较多的不良颗粒，这些颗粒一旦被人体通过呼吸道所吸收，在长期的积累下就会引起肺部疾病的发生。比如近年来非常常见的雾霾现象，对人体的肺部会造成了严重的负面影响。因此在生活中我们要注意自身的呼吸防护，避免吸入烟尘等刺激性的气体。特别是对于那些在不良工作环境中上班的人群，接触粉尘、二氧化硫、煤尘的机会会比平常人要多很多，因而更要加强必要的防护措施。

三、学会咳嗽或呼吸等功能性的锻炼。

咳嗽是清除呼吸道分泌物的有效办法。当人体内部的痰液不能及时排出时，支气管方面的痉挛和感染就会持续存在或加重，只有咳嗽才可以将痰液及时地排

出体外。但是生活中很多人因为害怕咳嗽带来气急等不适症状，因此会强忍住不咳或者是浅咳辄止，或是采取药物止咳的方式，显然这种做法是极其错误的。我们有必要训练正确科学的咳嗽方法，咳嗽的时候可以将手臂屈曲放在两侧胸臂下部，内收加压并使得腹肌用力收缩，躯干略微前倾，深吸气后屏气一小段时间再用力咳嗽，这种方法会使得痰液很容易被排出口外。

练习腹式呼吸也很重要。我们在呼吸的时候，要让自身放松起来，气沉丹田并细呼深吸。这样长期锻炼可以促使膈肌和腹肌的有效运动，并能使胸腔容积得到最大程度的扩展和收缩，如此便增加了支气管腔内的压力，也相应地扩宽了支气管的管径，有利于肺泡内的气体交换，使我们的呼吸得以保持舒畅均匀。

四、积极地参加有氧运动。

有氧运动指的是身体长时间处于一种低强度的运动方式，这种运动方式可以有效地增强我们的心肺功能和耐受力。生活中常见的有氧运动有步行、慢跑、登山、自行车、健美操、乒乓球、羽毛球、游泳、太极拳以及跳绳等。我们在进行这些有氧运动的时候，要注意使我们的上下肢肌群得到有效的交替，这样做可以使我们的呼吸加深、加快，有利于促进身体的血液循环和新陈代谢，并能最大程度地改善和增强肺部的换气功能，氧气的吸入量增加了，肺部的免疫力和抗病力也将得到大幅度的增强。

五、饮食调理和做好防寒保暖工作。

肺部疾病的发生虽然与外部感染和内部损伤有着重大关系，但是在日常生活中我们注重饮食上的调理，多吃一些滋阴润肺的食物，比如梨、木耳、芝麻、萝卜、莲子、藕、蜂蜜等食物，及时地补充足量的优质蛋白质、维生素和微量元素，这些都可以有效地改善和增强我们肺部的抗病力。此外，防寒保暖也很重要，有助于减少肺部感染病菌的概率，对身体的健康维护有着明显的效果。

眼病

随着人类社会的发展，我们的生活环境遭受了相当严重的破坏，工作、学习

上的重重压力，再加上中国人口老龄化趋势的加重，现实生活中人们的眼病问题也逐渐凸现了出来。这些眼病主要有微生物感染、屈光近视、视神经炎症、白内障、色盲、色弱以及眼科肿瘤等表现形式。

很多眼病的出现都是由我们不良的生活习惯所引起的，因此对眼病方面的预防和调理，主要应当从这些不良的生活习惯下手，改变不好的用眼方式，将会起到较好的预防调理效果。

一、保持正确的坐姿。

生活中很多人在学习或工作的时候坐姿不良，这样对视力损伤将会非常严重，近视等眼病大都由此产生。所以我们在学习或工作的时候，要保持正确的坐姿，眼部距离所需要注视的物体应有一个恰当的空间范围。

坐姿正确了，还要避免长时间的用眼，眼睛作为我们身体的一个器官，也是非常脆弱的，它需要充分的休息才能发挥其良好的功用。如果我们长时间用眼而不知道去休息，那么眼部就会充血疲劳，长此以往，出现各种眼部疾病也就在所难免了。

二、严格控制使用数码产品的时间。

电脑、电视、智能手机等数码产品的出现，代表着新兴的科学技术，在给我们带来便利的同时也给眼部的保健问题提出了严峻的考验。生活中很多年轻人喜欢长时间地沉浸在这些数码产品所带来的欢乐之中，但他们所不知道的是，我们在享受身心愉悦的同时却伤害了脆弱的眼睛，长时间地看这些数码产品，会使眼睛过度疲劳。

因此，一般情况下，使用这些数码产品二十分钟到半个小时的时候，就要停下来休息一下，以缓解视力疲劳。特别是当我们的眼睛出现干涩、发红、有灼热感或异物感的时候，一定要使自己从这些数码产品中解脱出来，因为出现这种症状就说明了问题已经处于非常严重的地步了，如果再不注意眼部休息，对眼睛的损伤将是不可逆转的。

三、学会极目远眺或者是闭目养神。

长时间的工作、学习无疑会使眼睛处于一个疲劳紧张的状态之中，这个时候我们不妨站起身来去看看窗外远处的风景，尤其是那些绿色养眼的景色。这样就会使得我们原本近距离看书或者看电脑等产生紧张感的眼部肌肉放松下来。如果

没有远眺的条件，那么也不妨让自己闭上眼睛，静静地等待 10 分钟左右再睁开，这时也会感到我们的眼睛放松了很多。所以说极目远眺或者是闭目养神都能有效地缓解眼部的疲劳，从而能够远离那些眼病的困扰。

四、掌握眼保健操的要诀。

眼睛保健操对眼睛的放松有着显著的效果。眼睛保健操有许多分类，有通过活动脚趾让眼睛放松的，也有通过按摩眼睛周围的穴位进行预防调理的，具体情况我们要结合自己身体的实际情况来灵活选择，并且做眼睛保健操要长期坚持，不能浅尝辄止，这样才能使之起到预防眼病的作用。

五、养成良好的卫生习惯，远离那些眼病患者。

生活中有些人的卫生习惯不好，不爱洗手，还常常喜欢用不干净的手去揉眼睛。这样一来细菌就通过揉手的动作进入到了眼睛之中，从而引发我们患上多种的眼部疾病，所以良好的卫生习惯对于眼部健康来说极为重要。同时当在生活中遇到那些患有眼部传染病患者的时候，我们一定要加以远离，减少和对方直接接触的时间，这样就可以远离眼病的侵袭了。

眼病看起来非常微小，但是作为我们人体必不可少的感觉器官，只有做好它的保健和预防工作，才能使我们健康愉快地生活。

骨病

骨病从专业的医学角度上来说是一种“骨病学”，也是骨科疾病中最为常见的一类疾病。骨病一般包括风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、退行性关节炎、肩周炎、颈椎腰椎病、骨质增生、股骨头坏死、产后风等诸多病症。

引起骨病的因素有很多种，因此对于骨病的预防和治疗应当对症治疗，分类进行。比如针对股骨头坏死一类的骨病，其预防、调理的办法主要是从日常饮食上加以重视，可以多食用一些新鲜有机的蔬菜和水果，不吃辣椒等辛辣性的食物，也不能过量饮酒，以清除酒精的化学毒性，那些激素类的药物也要远离。同时多增加晒太阳的时间，多参加一些体育锻炼，但是要防止负重，这些方法和措施对

预防股骨头坏死有着良好的效果。

风湿病的预防和调理也是如此。首先是要避免风寒湿邪的侵袭，日常生活中一定要注意不让自己受寒、淋雨，在潮湿的环境中也不要呆过长的时间。尤其需要注重的是关节处的保暖工作，尽量不穿湿衣、湿鞋、湿袜等衣物。其次是要让自己在生活或工作中饮食有度且能够劳逸结合，这些措施对于预防风湿病有着显著的效果。

而有些风湿性关节炎是在人们患了扁桃体炎、咽喉炎、鼻窦炎、龋齿、慢性胆囊炎等感染性疾病之后才逐步引发的，所以要做好这些炎症的防治工作，不能因小失大。在日常调理上要保持一个稳定的情绪，因为情绪的波动往往会使得此类患者的病情加重。

千寒易去，一湿难除，那湿是怎么来的呢？其实湿主要是由身体气血不足导致的，当代谢功能弱的时候，若平时再不注意生活习惯，湿气就会进入你的身体，严重时便会导致骨病的发生。

在日常生活中我们要养成泡澡的习惯，特别是寒湿性体质的人更要多泡澡。泡澡能够促进身体代谢循环，有些人喜欢去蒸桑拿，让自己大汗淋漓，当然，多出汗对一个人的身体是有好处的，可以有效地去除湿气，但需要注意的是，气血不足的人不要蒸得太久，因为一出汗，气也会顺着带出去了，因此，只要出汗即可。

对那些因为职业因素而容易引起骨病的人群，应当在实际工作中加强劳动防护。比如那些深水潜水员、高空飞行员以及在高压环境中工作的人员，一定要切实加强自身的劳动防护措施，小心谨慎才是上上之策。

对于骨病的预防和调理，另一个重要方面就是要加强日常钙类物质的吸收。因为在正常的情况下，我们成年人从二十五岁以后开始，体内的钙质会随着年龄的增长而不断地流失。弥补这些流失的钙类物质，就需要我们在日常的饮食之中加大吸收力度。

相关医学研究表明，我们成年人每天应摄入 600 ~ 1000 毫克的钙，这样才能满足我们每天新陈代谢活动的需要。如果体内钙元素含量不足，久而久之就会造成骨质疏松等病症的出现。特别是那些中老年人，因为钙元素的缺失常常会患上关节炎、颈椎病、风湿类疾病等很多不良病症，所以补钙是一项非常重要的内容。

但是谈到补钙，很多人掌握不到正确、科学的方法，因此常常弄巧成拙，

花费了不少的精力和金钱，但是补钙的效果却不太突出。所以我们要掌握补钙的诀窍。

1. 补钙的时候不要忘了食用一些醋类。食物中含钙较多的食品有猪骨头汤、牛奶、鸡蛋、鱼虾、黄豆、芹菜、韭菜等。但是我们在食用这些食物的时候不要忘了吃醋，因为醋可以和食物中的钙产生良好的化学反应，在这样的一个条件下，能够生成既溶于水又非常容易被我们人体吸收的醋酸钙。因此，在饮食的时候不妨加上一点醋，也可以做一些糖醋排骨、糖醋鱼等菜肴来食用。

2. 在补钙的时候要注意食物中钙和磷的合理比例。需要了解的是，钙在人体内能不能被充分地吸收和利用，还要受到其他营养成分的制约和影响。科学研究表明，对钙吸收利用率影响较大的是钙和磷的含量比例，当钙、磷比例在 1:1 或 1:2 这一区间的时候，钙的吸收率最高。那些水产品中钙、磷的比例最为合理，因此我们在日常的饮食中一定要多吃一些水产品。

3. 注意补钙的时间。补钙非常讲究时间点，夜间的时候钙最容易被我们人体所吸收，这个时间段也是人体最需要钙的时期，所以在临睡前我们摄取一些钙质将能很快地被我们人体吸收利用到。

第十一章

认识酵素

——人类生命活动的必需物质

- » 酵素对于生命的意义
- » 酵素如何维持机体正常运转
- » 酵素能延缓衰老吗
- » 你的免疫力去哪了
- » 如何正确补充酵素
- » 用酵素告别那些常见病
- » 减肥有妙招

酵素对于生命的意义

酵素是什么？相信这个词对于很多人来说非常陌生。但是如果说酵素对于我们的生命成长有着非凡的意义，那么人们一定会感到更加惊讶，心中不由会升起这样的疑问：酵素到底是一种什么物质？它对生命的意义主要有哪些呢？

酵素的发现非常偶然，是科学家们从发酵的酵母菌中发现的，欧美国家称之为酶，日本等国家称其为酵素，名称虽然不同，但是其实质和内涵却是一致的。它是一种具有特殊生物活性的蛋白质物质，广泛存在于所有活的动植物生物体内，起着维持机体正常功能、消化食物以及修复器官组织等不可替代的作用。所以说，酵素是人们生命活动的一种必需物质，对我们生命成长的作用不可低估。它是身体的点火器，没有酵素就没有消化，吃下去的食物，就会变成垃圾。

一、酵素决定着我们身体的健康程度。

酵素和我们身体的健康程度息息相关。众所周知，确保人体健康的必要基础就是需要机体不断从外界摄取充足、均衡的营养元素，但需要我们清楚认识到的是，这些营养元素被机体所吸收之后并不能被直接利用，而是需要依靠体内消化酵素的催化作用，才能转变成人体能够吸收的直接营养素。

更重要的是，我们体内的葡萄糖、氨基酸以及脂肪酸等营养成分，同样需要依靠体内代谢酵素积极参与，才能和维生素、矿物质充分结合，并在这个基础上制造出我们体内的各个组织和器官。一旦我们体内缺乏酵素，那么各种各样的疾病也会随之大规模地爆发出来。

例如我们体内肝脏等器官之所以具备排毒的功能，就是因为酵素直接或间接的积极参与，从而帮助肝脏等器官完成解毒过程。因而当我们体内酵素不足的时候，我们的机体就难以吸收到必需的营养物质，排毒功能也会大幅度下降，最终导致机体内部的各种机能失去平衡，此时的我们已然是疾病缠身的状况了。

由此可以看出，酵素在维持我们的身体健康方面起着不可替代的重要作用；可以说，没有酵素，我们的生命将全无生机。

二、酵素直接影响到我们的寿命长短。

现代医学研究证明，酵素几乎参与我们体内所有的生命活动，如思考、运动、呼吸、睡眠，甚至愤怒、哭泣或荷尔蒙分泌等活动也必须以酵素为媒介。同时酵素还是我们生命活动所必不可缺的源动力，在消化、吸收人体必需的营养素以及排出体内沉积毒素的过程中起着决定作用，人体正常的新陈代谢必须有酵素参与才能正常进行。生物体内若是没有酵素，那么所有的生化反应都将无法进行，碳水化合物、类脂质、蛋白质、维生素、矿物质这五大营养素对机体来说都将变得毫无意义，生命现象将会因之停滞。

所以说，酵素的水平和质量，决定着我们人体的生理寿命和生命质量。我们体内的酵素储存量越大，我们的健康状况就会越好，寿命也就会越长；反之，酵素越缺乏，机体就越脆弱。

说到酵素的质量，这里我们分享一下“仙人掌酵素酶”，一个酵素酶的质量通常要看它的SOD含量，当今市面上的仙人掌酵素酶有很多，通常它们的SOD含量在30～60。在良田健康国际自己种植的仙人掌中，提取制造的仙人掌酶SOD的含量是300～680，这是我目前见过的SOD含量最高的仙人掌酶。30～60和300～680，如此大的差距，显然后者的效果要远远高于前者。

三、酵素是我们身体健康的加油站。

现代社会中快节奏的生活方式、高强度的工作压力以及不良生活习惯的积累，使我们中的很多人饱受不同程度的病症的困扰。这些困扰临床表现为失眠、体虚乏力、食欲不振、心悸、易怒、经常性感冒等。特别是那些中老年人和年幼的孩童，他们的身体抵抗力本来就差，所以，一旦饮食不合理或生活环境差，就很容易患上各种疾病，因此及时地补充酵素，已经成为维持我们身体健康的当务之急。

正常情况下，虽然我们可以从新鲜的蔬菜和水果中获得酵素，但现实情况是，现代化的食物加工方式直接破坏了食物中的酵素分子，温度超过50℃，酵素将会失去其应有的活性。所以为了维护我们身体的健康，就必须从外界定期补充酵素，以确保我们机体的活力。

酵素如何维持机体正常运转

酵素是我们生命最为重要的物质，因为它具有不可替代的作用，因此有人将其称之为“活着的物质”，以及“掌握所有生命运动的物质”。它是我们生命活动必不可少的重要物质。那么，你知道它是如何维持我们人体机能的正常运转的呢？这里就让我们走进酵素，揭开它神秘的面纱，了解它独特而唯一的奇妙伟大之处。

一、通过分解催化来维持我们身体机能的正常运转。

我们人体的成长和发育过程，需要上千种化学反应来完成。比如当我们咀嚼食物的时候，唾液中的淀粉酵素就会积极地参与进来，将淀粉分解为麦芽糖，所以很多时候我们吃大米、面食的时候会有一种越嚼越甜的感觉，这就是淀粉酵素在默默工作的结果。同样我们摄入到体内食物的进一步消化分解以及体内毒素的顺利排出，这些都离不开特定酵素的分解催化作用，通过消化酵素一系列的分解催化，将食物转化为水溶性物质，如此其中的营养成分才能够被我们人体充分顺利地吸收。

二、通过转化作用来维持我们身体机能的良性运行。

除了分解催化作用外，酵素还可以通过其转化作用，将我们体内的蛋白质转化成氨基酸，将淀粉转化为葡萄糖、麦芽糖，将脂肪转化为甘油、脂肪酸。它就像人体内部的魔术师一样，只有经过其转化，我们吸收到的营养成分才可以被人体各个器官所利用。

三、通过净化作用来维护我们身体的健康。

我们的身体好比一座精细的化工厂，各种化学反应每时每刻都在不停地进行着。食物经过我们机体的消化和吸收后，残渣部分将被排出体外，但是总会有一部分残渣不能被完全排除干净。例如我们肠壁的褶皱层上，就会附着一定数量的食物残渣，这些食物残渣存留时间过久，将会发酵，进而产生有毒物质，影响到

我们的机体健康。这个时候酵素的净化作用就充分显露出来了，它通过自身的活性可以有效地分解这些存留的食物残渣，从而最大程度地维护我们机体的健康。

酵素的净化作用主要表现在它不仅可以将我们血液中的废弃物排出体外，同时还能将我们的酸性体质改变为弱碱性，因为只有弱碱性的体质才有益于我们的身体健康。

四、通过消炎抗菌的作用来保证机体功能的正常发挥。

我们的机体不可避免地会出现各种损伤，这个时候酵素就会义不容辞地冲锋陷阵，它会搬运白血球来使得受损的细胞恢复自我修复的力量。在抗菌方面，酵素也有着天然本能的优越性，并且没有任何的毒副作用。例如我们机体受到轻微损伤的时候，我们常常会用唾液来抵抗细菌的侵袭，并且有着良好的效果，这就是因为唾液中含有唾液酵素的缘故。

五、通过新陈代谢作用来维持我们的机能年轻态。

所谓人体的新陈代谢过程，其实就是细胞的淘汰更新过程。人们都知道，我们机体内部的细胞都有一个生命周期，当旧细胞老化、死亡的时候就必然需要新细胞的及时更新，这样才能确保我们机体功能的正常发挥。所以分解老化死亡的旧细胞，制造充满活力的新细胞，这一系列庞大的化合反应过程，都离不开特定酵素的积极参与。酵素参与了细胞制造的全过程，其重要性不言而喻。

除此之外，酵素还具有激活作用、修复作用、平衡作用、热能作用以及氧化作用，可以说，我们身体内部的所有生化过程都离不开特定酵素的参与和推进。在这些酵素积极的努力下，我们的机体功能才可以得到正常的运转，机体运转正常了，我们身体健康才能得到切实的保证。

酵素能延缓衰老吗

拥有一个年轻、健康的身体，是每一个人的梦想。特别是对于那些爱美的女士来说，怎样较长时间地保持住青春的年华，是她们最为关心的事情之一。一旦脸上有皱纹出现，或者是机体逐渐老化，这些人就会痛苦莫名。

因此，在延缓自身衰老的对策中，很多人想尽各种办法试图阻止身体不断老化的进程。当酵素的作用被人们所认知之后，充分利用酵素的功能来延缓人体衰老的过程，成为了人们最佳的选择。

也许会有人对此提出各种疑问：酵素真的具有延缓衰老的作用吗？它的运作机理又是什么？想要认清这个问题，就让我们先来了解一下人体之所以会出现衰老的原因吧。

现代医学研究表明，人体之所以会出现衰老的症状，首先是因为我们机体内部自由基对细胞的损伤行为。自由基具有极强的氧化作用，总是从我们人体健康的细胞之中偷取电子，以达到维护自身电势平衡的目的。所以自由基的损伤活动势必会引起我们机体细胞组织的衰老，从而使得人体内部的微循环受到严重的阻碍，肌肤细胞的新陈代谢功能减弱，如此就会导致皮肤出现皱纹等诸多不良现象。

其次是我们体内有毒、有害物质的堆积和吸收。肠道内部有毒、有害的物质被我们人体吸收之后，会出现污染血液的情况，并导致组织细胞受到严重损害，同时还加重了肝脏系统的排毒、解毒负担，在多重负面影响下，我们的器官就会呈现逐步老化的状态。

既然自由基和有毒、有害物质如此可怕，那么什么物质可以阻止它们在我们体内肆意妄为的行为呢？

毫无疑问，只有酵素才可以做到这些，它们是自由基天然的克星，在维护我们人体年轻态方面起着“忠诚卫士”的作用。

在这方面，我们体内特定的酵素可以通过自身多种作用来阻击这些有害物质对人体器官老化的侵袭，其作用主要表现在以下几个方面。

一、净化代谢。

我们肠道内部常常产生各种各样有毒、有害的物质，这个时候机体内部的特定酵素就会“挺身而出”，充当肠道系统的清道夫。在这些酵素的积极参与下，肠道内部的各种有害物质将会被顺利地分解消除，进而被迅速地排出我们的体外，肠道系统干净了，我们脸上的肌肤才会显出年轻态。

除了净化肠道，酵素对血液也有着重要的净化功能。我们人体内部的氨基酸代谢，会使血液产生诸如像阿摩尼亚这一类的有害物质，一旦血液中阿摩尼亚浓

度过高，人们就会呈现出昏昏欲睡的现象，看起来毫无生气。而我们体内的酵素可以将阿摩尼亚等有害物质及时地转变成低毒性的尿液排出体外，血液干净了，我们的机体才可能向着年轻化的方向发展。

代谢方面，只要我们体内的酵素充足，那么身体内部细胞的老化、死亡将会得到及时的更新，只有大量新鲜的新细胞出现，才能在维护我们机能正常运转的基础上激发人体器官的活力，从而使我们看起来朝气蓬勃。

二、激活作用。

我们身体内部特定的酵素可以激活脑下垂体组织细胞的再生，这样会使我们的机体从外到内、从头部到四肢，都显得年轻灵活，并在这个基础上延缓机体的衰老进程。

不难看出，我们身体内部的胶原酶、透明质酸酶、超氧化歧化酶以及谷胱甘肽过氧化物酶等多种酵素，可以有效地激活胶原纤维的弹性活力，抑制自由基对我们机体皮肤的损害，进而增强皮肤的抗衰老能力，延缓我们个体的衰老速度。所以，只要我们体内的酵素含量充足，相信一定能够起到延缓人体衰老的作用。

你的免疫力去哪了

从专业的医学角度看，我们所说的免疫力指的是机体防治传染病和抵御疾病发展的能力。具体来说，免疫力是我们人体自身的一种防御机制，在这种防御的机制下，我们人体能够识别和消灭病毒、细菌等外来侵入的异物；同时免疫力还具备处理自身细胞的衰老、损伤、死亡以及识别和清理体内突变细胞与病毒感染细胞的能力。也就是说，免疫力是我们人体识别和排除“异己”的一种积极生理反应。因此，免疫力就犹如我们身体内部一道坚固的城墙，它的坚固和厚实会起到抵抗“外敌”入侵的良好效果。

从免疫力的定义和作用中不难看出，免疫力对我们机体功能的正常运转有着重要的促进和维护作用，一旦我们身体上出现了免疫力缺乏，机体的防御系统将会出现重大漏洞，防御能力也会急速下降，在这样一个“道消魔涨”的不利局面下，

我们的身体就会出现各种各样的病症，时刻困扰着自我机体的健康。

对正常人来说，免疫力一直在尽职尽责地保护着我们的身体健康，抵挡着细菌对我们身体的干扰和侵袭，使我们浑身上下充满着无限的活力。但是很多时候，我们会发现自身突然出现了免疫力下降的情况，常常精神不振或者是昏昏欲睡，工作或学习都没有劲头。更为严重的是，有时候即使是轻微的感冒、发烧也会将我们轻易地击倒，打针、吃药成了家常便饭，每次生病都需要很长时间的调理才能够勉强地恢复正常，但是在下一次流行感冒的袭击中还会再次复发。如此我们原本强壮的身体无形中变得弱不禁风起来，身体素质越来越差，每天都会感到身体存在着这样或那样的不舒服，此时我们不禁会心生疑问：我们的免疫力哪里去了呢？

要想明白这个问题，我们就要先弄清楚是什么东西在支撑着免疫力发挥防御机制的作用，只有从根源上查找问题发生的原委，才能够拨云见日，从容应对。

其实，问题不难明白，我们身体的免疫力之所以出现下降的趋势，就是因为身体内部特定的酵素出现了缺乏，因为特定的酵素对应着相应的疾病防御机制，某一类酵素不足，自然就会引起特定疾病的发生。可以说酵素是我们体内免疫力能够充分发挥作用的重要支撑，缺乏酵素，免疫力出现不断下降的症状也就不足为奇了。

例如我们的身体中缺少脂肪酵素，就会造成肝病、糖尿病的发生，同时还会出现维生素 A 缺乏症；缺少淀粉酵素会造成肠胃疾病和肝病的发生；缺少胆碱酯化酵素则会造成贫血、营养不良、急性感染肝病以及神经中枢迟钝；缺少乳酸去氢酵素时，心肌梗塞、癌症、急性白血病以及急性肝炎等病症就会不断涌现；缺少磷酸肌酸激化酵素则会形成充血性心脏病。

这样的例子不一而足，大量的临床医学实践也充分证明，癌症、糖尿病、高血压、血管硬化、风湿性关节炎、红斑性狼疮、白内障、痛风以及气喘等疾病都和特定酵素的缺乏有关，这些酵素的缺乏会导致我们身体免疫力的下降，当自身防御机制功能减弱的时候，各种各样的疾病就会乘虚而入，在我们体内兴风作浪起来。

明白了我们身体免疫力功能的强弱和酵素之间对应的因果关系之后，我们就知道应当从什么地方入手养生。一旦我们身体传递出了免疫力差的信号，我们就

要积极地去补充大量的酵素，通过酵素的有效作用来发挥人体中的免疫功能，将防御系统做强做大，进而起到增强体质的目的。

如何正确补充酵素

随着现在人们养生观念的增强，越来越多的人逐渐意识到酵素对人体机能正常运转的重要性。我们体内的酵素愈缺乏，那么我们的机能就愈易老化；反之，体内的酵素储存愈多，自身机能也就愈安康。简言之，一个人体内的酵素储存量和其自身能量成正比，当体内酵素作用衰弱或减少的时候，就会有各种病症的出现。

另一方面，随着年龄的增长，体内酵素的含量会呈现渐渐减少的状况，一旦酵素减少到无法满足我们身体内部新陈代谢需求的时候，我们生命的时钟也就停止了。所以，当下越来越多的人懂得给身体及时补充酵素的道理，以达到维护身体健康的目的。

补充酵素没有错，可是许多人却不清楚正确补充酵素的方法，没有一个科学有序的补充途径，再好的酵素我们的身体也吸收不了，最后只会造成浪费的现象。因此在日常生活中，我们要遵循以下几点补充原则。

一、首先要明白酵素的来源。

体外酵素的来源有两个：一个是从日常的食物中摄取，我们所食用的食物中都含有或多或少的酵素，食物的品种不同，酵素的种类也有所差别；另一个就是服用自然复合的酵素制品，这些酵素制品富含多种酵素，可以满足我们人体机能的不同所需。

二、从饮食中获取酵素所应注意的要点。

每天我们都要和不同品种的食物打交道，这些食物中也蕴含着我们身体所需的各种各样的酵素，但是需要我们认识清楚的是，这些食物大多经过高温、高压的后期加工，直接生吃的食物种类不多，而经过高温、高压加工后，一旦温度超过 50℃，其酵素的成分将会被极大地破坏，如此就不能被我们身体有效地吸收。

所以在条件允许的情况下，我们应尽量生食，养成自然健康的生活习惯，以减少后期加工对酵素成分的损伤。同时我们还要远离那些被各种化学物质污染过的食物，因为被污染过的食品中，其酵素成分的功能将不完整。除此之外，我们的生活环境还要保持洁净无污染，有一个良好安全的生活空间，才能使身体更为健康。

三、多服用一些自然复合的酵素制品。

从食物中获取人体所需的酵素会受到饮食习惯以及外部环境种种不利因素的制约，并且很多时候我们并不知道自身体内不同种类酵素的缺乏程度，所以，应该多吃哪一种食物也没有一个标准以供参考。这个时候我们就不妨多服用一些自然复合的酵素制品，这些酵素制品中常常含有上百种不同种类的酵素，因此完全可以满足我们机体的所需。特别是随着我们年龄的增长，服用自然复合而成的酵素将会极大地改善我们的身体状况。

无疑，酵素是各种生物化学反应的催化剂，它存在于所有活的细胞之中，并通过自身强大的功效激活了机体细胞的活力，从而使得这些细胞呈现出种种生命的迹象。可以想象到的是，如果一个生命体中没有酵素的存在，那么所有的细胞活动都将因此失去活力，生命现象自然也就无从产生了。美国自然疗法博士亨伯特·圣提诺曾对此总结说：“人体像灯泡，酵素像电流。唯有通电后的灯泡才会亮，没有了电，我们有的只是一个不会亮的灯泡而已。”

明白了酵素的重要性，我们在日常生活中就要注重补充酵素，同时还要学会正确的补充方法，既要知道补充的意义，也要懂得如何补充，才能维护我们的身心健康。

用酵素告别那些常见病

酵素对我们人体的重要性不言而喻。我们身体中存在着上千种酵素，在这些酵素的共同协作下，我们机体的免疫力才会得到显著的增强，并由此帮助我们摆脱那些困扰自身健康的疾病。所以只有让我们身体内部的酵素维持在一个较高

的水平，我们的身体健康才可以得到切实的保证。反过来说，当我们的身体出现某些疾病困扰的时候，我们就可以通过调节对应酵素的含量，以达到远离疾病的目的。

一、正确及时地使用酵素可以治疗胃溃疡以及十二指肠溃疡。

我们的身体之所以会出现这些溃疡疾病，主要是身体内部的胃壁和肠壁在不正常胃酸分泌的影响下，腐蚀这些器官并导致糜烂现象的出现，所以想要治疗这种疾病，重在控制我们机体不正常的胃酸分泌。然而在实际生活中，常规的方法只是注重溃疡部分的治疗，或者是用药物去中和不正常分泌的胃酸，却忽略了调整胃酸分泌这一关键因素。然而酵素自身具有调整内分泌的优异功能，将酵素直接作用在我们的肠胃器官，便可以有效地调整胃酸的分泌，并使其分泌量趋于正常化，最终收到立竿见影的效果，这也是从根本上治疗的治病原则。

同时，酵素对于溃疡部分的治疗也非常有效，因为酵素还具备强有力的消炎作用，针对这些溃疡可谓是对症下药。因此，我们在饭后可以服用一些酵素，其效果会更好。

二、正确及时地使用酵素可以治疗糖尿病。

我们之所以会患上糖尿病，是由于我们体内胰岛素的分泌失调，或者是胰腺发炎，从而导致胰岛素分泌量减少，这就会成为身体糖分代谢的障碍，这些糖分既不能贮存在体内，尿液也无法将代谢的糖分排出体外。因此，患了糖尿病的病人既需要糖分又不能过量地补充糖分，这成为了一个无法调和的矛盾，给病人造成了沉重的生活负担。

通常通过给此类病人注射胰岛素的办法治标不治本，如果能够改用酵素来治疗，那么就会使患者重获新生。这是因为酵素能够有效调整胰岛素的正常分泌，胰岛素分泌正常了，糖尿病的症状也将得到有效的缓解和治愈。但是对于此类慢性疾病，需要我们具有耐心，一旦使用酵素进行治疗，就要长期地坚持下去，否则半途而废只能是前功尽弃。

三、正确及时地使用酵素可以治疗皮肤病。

皮肤病的出现是由于我们体内毒素长期积累而又不能及时地排出，沉积到皮肤上从而引起诸多的皮肤病症。此时我们就可以使用酵素来进行有效的治疗，因为酵素具有促进人体机体细胞新陈代谢的功能，并在分解和清除毒素方面有着

显著的功效，所以，坚持补充植物性酵素，就可以起到皮肤保健和美白的双重功效了。

四、补充酵素可以有效地调节血压。

生活中很多人被自身的高血压或低血压病症所困扰，因此不得不服用大量治疗血压的药物加以控制。但是想要从根本上加以治疗，就需要我们多去补充酵素了，因为酵素具备调节自身生理机能的作用，分解血管内沉积的脂肪，使血流畅通，并促使血压回归正常状态，这一点无论是对高血压患者还是低血压患者都有效。

五、使用酵素可以有效治疗青春痘。

青春痘可以说是许多爱美人士的心中之痛，脸上不干净无疑会大大影响一个人的外在形象。尤其人们在治疗这些令人烦恼的痘痘时，常常会引起毛囊的炎症，从而使得这种不良现象进一步加重。这个时候如果我们能够补充必要的酵素，让酵素充分发挥新陈代谢的作用，那么就可以使得这些青春痘得到有效的治疗了。

除此之外，酵素还有着可以降低我们体内的胆固醇、预防关节炎以及有效治疗脂肪肝等多种用途。显而易见，酵素对于我们身体许多常见的疾病有着良好的治疗效果，而且在很多时候还能够解决这些疾病发作的根本问题，因此，及时正确地补充我们身体所需的酵素就显得非常有必要了。

减肥有妙招

随着人们物质生活水平的提高，现代社会中越来越多的人患上了肥胖症，身体在一天天地发福。他们臃肿的身体不仅会影响到自身的外在形象，同时还会严重影响到人们的日常生活，并且进一步还会导致诸多疾病的发生。因此如何减肥成为了人们非常关心的问题之一，尤其是对于那些爱美女士来说，肥胖是她们心中永远也无法弥补的病痛，拥有一副魔鬼身材成了她们心中最大的渴望。

关于减肥的方法，人们可谓是无所不用其极，“八仙过海，各显神通”。有些人常常通过节食的方式，希望以此来达到减肥的目的。虽然节食在一定程度上

可以起到缓解肥胖的作用，体重会因为食物摄入的减少而有所下降，它的弊端也是显而易见的。比如少吃或几天不吃食物，会对我们的胃肠系统带来严重的负面影响，进而造成胃部疾病的发生，这样做显然是得不偿失的。还有一点就是有些人在节食的时候由于意志力比较薄弱，一旦受到美食的诱惑又开始饕餮起来，完全忘记了先前辛辛苦苦的坚持，这种半途而废的节食减肥法最容易使得肥胖快速反弹，最终只能是落一个越减越胖的局面。

还有一部分人士则采用化学疗法，通过服用减肥药物的方式，希望达到快速减肥的效果。可是这些减肥药物或多或少都含有对我们身体不利的成分，在减肥的同时还会带来诸多负面效果，尤其是有些不良商家使用了某些违禁药物成分，对我们身体的伤害是非常明显的，甚至体重没有下降，不良病症却出现了，这种局面会使人更加烦恼不堪。

那么，有没有一个没有毒副作用且效果明显的减肥方式呢？

答案是肯定的，这就是使用酵素，它能够从根本上治疗人们的肥胖症状，并且不会有任何的毒副作用。也许有人会提出这样的一个问题：酵素真的会有这么大的功效吗？

想要明白这个问题，就先让我们了解肥胖产生的原因吧。一般情况下，我们的身体之所以会日渐肥胖，主要是因为体内热量增加且基础代谢率降低双重作用的缘故。我们体内热量多是因为囤积得多，这些囤积的热量大部分需要通过机体的基础代谢率来消耗掉，运动锻炼和节食只能减少其中很少的一部分。但是一旦我们身体内部的基础代谢率降低了，那么热量的消耗就会非常少，脂肪就会大量地产生，并且会聚集在腰部位置，此消彼长、一进一退之间，体重自然而然就上去了。

尤其是对于那些中老年人来说，随着人们年龄的增大，他们体内的基础代谢率会急速下降，如此，即使是吃含热量很少的食物，身体也会不断地发胖，就像有人形容的那样：喝口水也会变胖。

清楚了热量和基础代谢率对身体体重的影响，我们就要进一步去寻找可以提高基础代谢率的营养物质。显然，酵素在这一方面有着其他药物所不可比拟的作用，它可以增强我们机体的消化功能，对提高人体的基础代谢率有着显著的影响。酵素补充充足，就可以有效地提高基础代谢率，并促使提高后的基础代谢率去消

耗掉大量的热量，以燃烧掉我们体内多余的脂肪，那么，自然而然就可以达到减肥的效果了。

所以，对于减肥，我们应当积极地去转变陈旧的思维，改变过去那些单纯依靠节食或服用一些药物来达到减肥目的的思想，此时我们不妨试着去补充我们机体所必需的酵素，或者是参加时下比较流行的酵素浴，那么就可以非常有效地达到减肥的良好效果了。

第十二章

生命的意义

——人活的就是精气神

- » 精是生命的本源
- » 气是生命的动力
- » 神是生命的意义

- » 别让减肥损害精气神
- » 正确养神必长寿
- » 正确呼吸增强精气神

精是生命的本源

精气学说是医学界的一大哲学理论，在专业的医学人士眼中，所谓的精，有着广义和狭义的区别。广义上的精，是构成我们人体最基本的物质。狭义上的精，是专指生殖之精。其理论来源就是人们对人类自身生殖繁衍过程的观察与体验，首先认识到男女通过生殖之精的结合，就可以产生一个新的生命个体，这是人们对生命最原始，也是最为直观的认识。随着这种观察的深入以及认识的深化，人们对生殖之精的来源、生成、贮存、施泄等各个方面都有了较为深刻的认识。现代医学的研究也证明，精为生命之源，是构成胚胎的原始物质，也是推动胚胎发育的本原物质，离开了精，一切都将如水中月一样，只是一种虚幻的存在罢了。

因此说，无论是广义还是狭义上的精，其重要性都不言而喻，因为精是我们生命的本源，没有精，可以说就没有生命的开始。《管子·内业》上就曾对此有过精辟的论述：“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”《灵枢·经脉》上也说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”也就是说，精不仅孕育了生命，同时也生化出了人体的脏腑、形体、官窍，由此可见精的重要性。故而在医学者的眼里，精是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，没有精就没有一切。

精除了广义和狭义之分以外，还有先天和后天的概念区别。先天之精是禀受父母、与生俱来的生命物质。先天之精储藏于人体的肾脏器官中，是人体生育繁殖的基本物质。通俗地讲，先天之精就是新的生命体从父母那里遗传而来的生殖之精，其用途就是为了繁衍后代。

如果一个人先天之精不足，那么他的身体就会出现五迟和五软的症状。所谓五迟，指的是立、行、发、齿、语五个方面发育迟缓；所谓五软就是指头、颈、口、手、脚五个部位的肌肉萎缩无力，筋骨难以强壮起来。

有先天之精，就必然有后天之精与之相对应，后天之精指的是人们后天所获

取的水谷之精，还包括精的衍生物，如人体的血液、津液、骨髓等。后天之精又称为五脏六腑之精，由脾胃化生并浇灌五脏六腑，维持其正常运转。五脏六腑在满足自身基本的生理需要之外，多余的精华就蕴藏在人体的肾脏器官。

后天之精的主要来源是水谷之精，同时它还来源于人体的肺部器官。古代博大精深的精气学说认为世界上的一切事物都是由精气所构成的，这些精气则是指充塞于宇宙之中不断运动且表现为无形的精微物质。联系到人类一出生就需要用肺来呼吸，那么空气中的精微物质便可以通过鼻腔而进入人体之中，并和体内的水谷之精相结合，这样就会进一步融合转化为五脏六腑之精。

先天之精和后天之精的来源虽然不同，但是它们两者都贮存在人体的肾脏器官中，并且在其中相互融合，共同维护我们机体的生命活动以及生殖能力。所以说，一个人的肾精是否充足，直接关系到其生长发育以及繁衍后代的能力。新的生命在出生之后，若肾精充足，那么，个人的筋骨就会强壮；反之，肾精不足，个体生命将难以正常发育，繁衍后代也犹如镜中之花一样不切实际。

打一个比方，精就好比土壤之中的各种元素和水分一样，植物想要发育、成长，就必须时时刻刻从土壤之中吸取本身所需要的营养元素，一旦没有了这些营养元素的支持，植物的生命也就走到了尽头。

从精的重要性中不难看出，精是生命的本源，是构成人体最基本的物质。只有先有了精，才会有人体的胚胎发育，生命也才会由此产生。

气是生命的动力

中国有句谚语：“人活一口气，佛活一炷香。”人的生命本质全在于一呼一吸之间的一口气，一旦这一口气不存在了，那么人的生命也就结束了。所以《黄帝内经》曾指出：“无气则死矣。”《类经·摄生》上也讲：“人之有生，全赖此气。”常规状态下，判断一个人是死是活，通常就是查探这个人究竟还有没有一口气。这样的道理在现代医学的检查上也非常适用，专业的医生判断一个人是否死亡，主要依据的标准有两条：一条是查看他的心脏是否还在跳动；另一条就是

看还有没有正常的呼吸，这就是气对人体生命的实质意义。

中国传统哲学概念的气与现代物理学意义上的气不尽相同。在中医学中，气专指构成人体以及维持其生命活动的一种最基本的能量，同时它还具有生理机能的含义，是一种存在于人体之内、生命力很强、不断运动、无形的极细微物质。从气的概念中可以看出，它既是人体一个重要的组成部分，又是可以生发和调控人体生命活动的动力源泉所在，同时还起着信息传递的载体作用。

气是人体生命的必要维系，广泛分布、运行于人体全身。人体通过气的运动，可以激发机体内部的气化过程，并在这个基础上推动和调控着人体内外的新陈代谢以及物质与能量的转化过程。所以说，气是推动和激发人体各脏腑组织器官活动的根本动力，也是我们机体热量的主要来源。在气的运行下，我们的机体便可以有效地抗御外邪的入侵，从而维系人体的生命进程。气的运动一旦停止，那么其气化过程也就会停止运转，个体的生命活动也就因此而终结。《难经·八难》就曾指出：“气者，人之根本也。”可以说个体生命生理活动的盛衰变化，完全取决于气的盛衰。

气主要是人体通过呼吸从外部得来的，从深层次上讲，人和自然界之间存在着物质、能量以及信息的交换，而这些交换都离不开气这一中介和载体。因此中医学就以人体气的充沛与否、运动是否和谐等来阐释诸多的病理现象和病理过程。人体疾病的发生，就是由于邪气入侵人体，然后与人体内部的正气相互斗争，从而导致人体出现气机失调的现象，如此我们的脏腑功能将会发生重大紊乱，生病也就在所难免了。

所以说，一个人如果有气但是气不足，那么他的身上就会表现出以各项机能减退为主要特征的气虚症状；若是气的运动失常，这个人的身上就会相应地产生气滞、气闭、气陷、气逆、气脱等病理变化。

气对人体的生命活动是如此的重要，简言之，其作用主要体现在以下几点。

一、推动作用。

我们身体的生长发育、各脏腑经络的内在生理活动、身体血液的生成与运行以及体液的分布和排泄，这些都需要依赖气进行必要的激发。一旦气的推动功能不足，人体的生长发育就会受到影响，生命个体还会出现早衰症状，反应在身体内部就是脏腑器官和经络功能会因此大大减退。

二、温煦作用。

气对人体有熏蒸温煦的作用，也是人体热量的来源。我们的身体之所以可以保持正常的体温，和气的温煦作用是分不开的。如果气的温煦作用不足，那么我们的人体就会出现畏寒畏冷、血气不通等不良病症。

三、防御作用。

气可以防御外邪的侵犯，还可以和入侵我们体内的病邪作斗争，并能够将这些邪气驱除体外，以维护我们的身体健康。如果气的防御功能不足，那么，身体就非常容易受到邪气的入侵而发病。

四、固摄作用。

气具有防止人体的血、精、津液等液态物质流失的作用，如果气的固摄作用不能发挥出来，我们的身体就会出现出血、盗汗、遗尿、遗精等病症。

五、气化作用。

气的气化作用是指气体可以有效推动人体内部的精、气、血等液态物质的新陈代谢及相互转化，如果气的气化作用丧失，那么就会影响到人体气、血、精等液态物质的新陈代谢功能，人体的消化吸收将得不到有效的保证，汗液，尿液和粪便等废弃物的排泄也将受到严重干扰。

气的五种功能之间只有通过相互的密切配合，才能够保证人体的生命活动正常进行。所以说，气是人体生命活动的根本，是人体不可或缺的精微物质，是推动人体脏腑器官组织机能活动的动力，它既是一种物质的代称，也是一种重要功能的体现。它充满我们的全身，运行不息，并关系到我们机体的健康，万物也赖以气而生化和存在。

神是生命的意义

根据精气学说理论，精气是宇宙万物的本原，是宇宙万物运动变化的动力所在，那么神指的又是什么呢？

中医学上讲的神，是指反映整个生命存在状态的活动表现，包括人体的强壮、

衰老以及脏腑、气血运动变化的现象。所以神指的就是人体一系列精神意识和思维活动。如《灵枢·本神》上这样比喻：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”其意思是指个体生命的出现，是在父精母血相结合的基础上形成了胚胎，并赋予其原始的活力，由此形成新的生命，这种由先天精气交融所产生的新生命即是神。

神对我们个体生命来说非常重要，是生命意义的重要体现。一个人外表看起来目光炯炯、动作灵活有力，这就说明对方的神很充足；反之，一副目光散乱、病态惨淡的样子，无疑就表明对方的神气散乱不足。对此《素问·移精变气论》上面就曾讲道：“得神者昌，失神者亡。”人们神完气足，那么其生命会茁壮成长，呈现出一副旺盛的姿态；一旦神乱气散，就意味着这个人的生命将要走向衰老。

归结起来，神对生命的意义主要体现在以下几个方面。

一、神是一个人生命活力盛衰的外在表现。

精、气、神三者之间是相互滋生、相互助长的关系，并且密不可分。从中医上讲，精是人们生命的起源，气是维持生命的动力，神则是生命运动的体现。所以说，我们的机体精充足，气就充足，神就会表现出旺盛的姿态；反之亦是，神旺则说明气足，气足就说明精充，所以我们可以通过观察一个人外在神充足与否的情况来判断对方的健康情况。一个精神抖擞的人，脸上没有任何的疲态，显然对方的精气神非常充足，萎靡不振的人却总给人一种病态的感觉。所以古人曾总结说：“神充则身强，神衰则身弱；神存则能生，神去则会死。”医生在治病的时候，也会经常仔细观察病人的“神”，并来判断病人治愈后的恢复情况。那些脸上有神气的，则表明对方身体恢复得非常良好；没有神气的，则表明其身体恢复的效果不佳，这也是中医中望诊的重要内容之一。

二、神是一个人意志力的体现。

神是我们精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅，它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动，对人的精神意识和思维情感起着决定性的作用。因此生活中那些精神充足的人，在做事情的时候常常表现出一股勇往直前的拼搏劲，即使在遇到困难险阻时，也不会停下脚步。因为他们有信心去攻克难关，认准目标决不放松，也希望命运牢牢掌握在自己的手中，所以他们能够表现出坚定的意志力。这种意志力虽然无形无质，但是可以从一个人的外在表现上看起来，神色淡定从容、做事稳而不乱是他们身上最明显的标签。

三、神完气足的人常给人一种干练的感觉。

人们口中经常会说“精气神”这三个字，特别是在形容一个精明而又果敢的人时，更会用这三个字去形容评价。所以观察生活不难发现，一个精神充足的人，浑身上下都透露着一股精明、干练的味道，举手投足也显得洒脱大方。其中原因也非常简单，当我们机体内部神气充足的时候，整个人就会感到有一种无穷的动力，思维和行动也都敏捷迅速，因此，在外在的行动上就会表现出无比的自信和从容。

不难看出，和精、气两者一样，神对我们的生命来说也有着重要的意义，并和精、气一起相辅相成，共同促进我们生命活动的正常开展。概括来讲，气以精为体，精以气为用，在这种精与气相互转化过程中，个体才显现出了各种丰富多彩的生命活动，人的心理活动也由此产生。

进一步来讲，神是由精与气所派生出来的精神物质，精与气则是神活动的物质基础。所以虽然我们个体生命的生理活动和心理活动是在形体和物质运动这一基础上所产生的，但是在另一方面它又反作用于精、气，深刻地影响着个体生命的整个运动过程。

《养生三要·存神》对此就曾辩证地指出：“聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也，故神凝则气聚，神散则气消。”人的生命活动之所以可以处于有序稳定的状态之中，神的意义不可忽视。

别让减肥损害精气神

时下，肥胖人士为了有一个健美的身材，采用各种方法进行减肥，希望通过合理有效的减肥措施塑造出一个强健的体魄来。尤其是那些爱美的女士，更是将减肥当成了生活的一部分，不减掉身上的赘肉誓不罢休。

不可否认，今天，建立在爱美基础上的减肥已经成为了一种生活的潮流，试想，谁不想拥有一个魔鬼般的身材呢？对这种生活方式和爱美之心，我们应当肯定。但我们要知道，减肥是一件好事情，然而却不能因为减肥损害到自身的精气神，如果减掉赘肉的同时，精气神也被减掉了，这样做就是犯了过犹不及的错误。

也许有人会问，减肥和一个人的精气神有关系吗？怎么会将精气神这个无形无质的事物减掉了呢？即使减掉了，难道有很大的危害吗？想要明白这几个问题，需要从以下几个方面进行分析。

一、减肥方法不当会让人萎靡不振。

人们在减肥的时候，有些人会采用饥饿疗法，也就是减少食物的摄入量，从而使个人的体重在短时间内迅速下降。这种方法从表面上看就是断绝机体营养的来源，然后依靠身体内部自有的脂肪燃烧以达到减肥的目的。可是其不利之处也是显而易见的，因为人体活动的能量需要通过食物来供给，一旦突然减少食物供应，我们的身体将会吃不消，体虚、无力的症状将会趁机显现出来，那么整个人看起来就是一副无精打采的模样，精神萎靡不振，缺乏精气神。

其实，从健康的医学角度讲，我们人体还是需要适当的脂肪才能维持身体活动所需的能量和营养。比如脂肪中的磷脂和胆固醇是我们人体细胞的主要成分来源，它们在脑细胞和神经细胞中分布最多。此外，适量的脂肪还具有调节体温和保护内脏器官、关节的作用，由于脂肪大多是均匀地分布在各个内脏器官的间隙里面，所以在我们运动的时候能够使这些重要器官免受震动和机械损伤，因此说减肥要适度，不能单纯地抱着“以瘦为美”的观念僵化不变，使我们整个人看起来弱不禁风，进而影响到外在形象。

二、减肥药物会对人体造成损伤。

虽然市面上有很多减肥药物，这些药物也都宣传没有任何毒副作用，对减肥效果有着显著的疗效。其实，事实并非如此，那些没有严格按照国家标准生产的减肥药，被人体吸收之后，会对肠胃以及肝脏等系统造成严重的损伤。虽然有时候体重会下降一些，但是副作用却极其明显，身体器官受创，衰老速度加快，记忆力下降，如此下去，最基本的健康都难以得到有效的维护，我们又怎能保持一种昂扬向上的精气神呢？

三、过度减肥会让人加入到“亚健康”的行列之中。

无论是药物减肥还是节食减肥，如果过度，那么就会破坏我们身体正常的新陈代谢进程，身体所需要的正常元素以及微量元素都不能得到充分的保证，有些减肥的人经常会出现头晕、贫血的症状，这就说明我们的身体开始走“下坡路”了，烦躁、多怒以及失眠等负面情绪也会乘虚而入，身处“亚健康”的我们肯定不会

有一个良好的精神状态呈现在大家面前。

减肥没有错，但是减肥要讲究恰当的方式和方法，要循序渐进，在保证我们身体机能正常有效运转的基础上，合理有度地将身上的赘肉去除，不能只侧重于减肥这一个基本点，而将我们的身体健康丢失了。没有一个健康的身体，所谓的精气神也就如同镜中之花一样，虚幻而不切实际。

因此正确的减肥方式一方面是减少高脂肪、高蛋白营养物质的摄入，少吃肉类食物，多补充蔬菜、水果等富含膳食纤维的素食；另一方面则要积极地参加运动锻炼，以增强身体素质，提高机体的免疫力。只有使得减肥和身体素质同步提高，这样才能达到最佳的效果，并使我们呈现出良好的精神状态来。

正确养神必长寿

生活中人们常常讲到养神的问题，初听起来感觉很玄妙，其实所谓的养神就是使自己的身体与心理处于一个平静的状态之中，并以此作为基础来恢复我们的精神和体力。从广义上讲，养神就是指一切能使神健康的方法。

实践中养神的方法很多，比如人们经常谈到的“五心养神法”，就是使我们的的心灵始终保持一种平淡从容的心态，保持心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净。心静则空，脑海里也就没有那么多的私心杂念，如此便可以很好地起到养神的作用。还有就是“休眠养神法”，指的是我们要多睡觉、多休息，通过休眠的方式使大脑处于一个休息的状态，从而使我们体内各个部位的神经、关节、韧带、肌肉和器官没有负荷或少负荷，如此便可以达到积蓄精力、增强体质目的了。

很显然，人们之所以注重养神的方法，其根本目的就是维护自身身体健康，因为只有身心愉悦了才能使自己活得舒适自在。但是养神要遵循正确的方法，方法不当只会南辕北辙，下面我介绍几个养神的方法以供参考。

一、抑目静耳。

眼睛和耳朵是人体的五官之一，非常容易受到外界的感官刺激，正如老子所

讲的那样：“五色令人目盲，五音令人耳聋”，过多的感官刺激会使人丧失自我。所以想要养神就必须做到目清耳静，这样才能够使得神内守而心不劳。如果耳目不能清静，那么我们的神气就会受到严重的干扰，心境也就得不到安宁了。

二、凝神敛思。

《医钞类编》中曾说：“养心则神凝，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”其意思就是说人们应当保持一种安静的状态，使神气内敛而不散。因为神贵凝而恶乱，思贵敛而恶散。

当然，这种凝神敛思、保持清静的养生方法，和那种饱食终日、无所用心的懒汉思想绝不相同。它并不是让人们没有任何自我的思想，只是不希望我们过多地去劳神费思，整天算计来算计去，使自己时刻有一种头晕脑胀的感觉，思想背上了沉重的包袱，我们的精神就难以集中了。

三、多练静功。

静功是气功的一个分类，其主要包括意志和气息两方面的内容。静功从形式上讲，和古代那种静坐、吐纳、调息、服气等方式很相似。静功中练习意志的目的是为了调理我们的精神状态，以达到促进神气入静的目的；练习气息则是寻求正确的呼吸方法，促进精神状态更快的调整。因此，常练静功有清静神气的作用。

四、不时御神。

精神大量、过分地耗散，会使我们的气血受到严重的损耗，从而催生衰老的速度。生活实践也告诉我们，一个嬉笑无度、情绪不稳定的人，他的身体难以保持健康长寿的状态。再去观察那些道德修养高深的人士，喜怒不形于色，任何事情都不能引起他们过多的情绪波动。

所以在生活中，尤其遇到复杂问题的时候，我们绝不能意气用事，而是要能够促使自己冷静下来，以理性、客观的思维态度去分析和解决问题，从容不迫地将难关攻克掉。古语“泰山崩于前而不愧于色”，讲的就是这样的道理。显然这种超然和乐观的精神状态有助于我们保持优雅的风度和修养，并能够在这样一个基础上使我们的身心愉悦起来。

五、不过分攀比。

生活在群体之中，个体之间难免存在着种种差异，有人生活无忧，有人少年得志，有人才华横溢，也有人姿色出众。对于这些个体之间实际存在的不同，我

们要理性地去看待，虽然其他人在有些地方要强于我们，但也许我们的优点也正好是别人所不具备的，这也是各有所长的道理。

可是生活中总有人不明白如此浅显的道理，往往喜欢用攀比的目光去看待周围的人和事，经常和别人比名利、比地位、比财富、比成就。如果发现自己某一方面不如对方，那么心中就会升起一股羡慕嫉妒恨的情绪，于是就会抱怨命运的不公，心境也会在这种攀比之下变得烦躁莫名、糟糕透顶。其实这样做完全没有必要，也没有实质的意义，我们应当用乐观的人生态度来为人处世，学会知足常乐，并能够看到自身存在的优点，积极地对自我进行合理的评价，心态放平了，就可以放下很多无谓的纷争，神气也就可以内敛静守了。

六、少私寡欲。

少私指的是要减少个人的私心杂念；寡欲指的是应当降低对名利和物质的过分追求。老子在《道德经》也曾指出：“见素抱朴，少私寡欲”。其中心意思就是指人们应当学会淡然自守的生活方式，任何处境下都可以安之若素。

其实无论养神的方法有多少种，归结起来，其实质和内涵都是相通的，这就是要保持一颗良好的心态，宽容、乐观、积极、向上，做到这些就能很好地实现养神的目的了。

正确呼吸增强精气神

呼吸对于我们的生命来说意义重大，因为我们每分每秒都在进行着呼吸运动，不断地吸入氧气呼出二氧化碳，以保证生命的正常运行。看似简单的呼吸却蕴含着深刻的内涵，它既包括肺部的换气，又包括气体在血液中的传输和交换，呼吸运动一旦停止，就意味着我们生命的结束。

通常意义上我们所理解的呼吸，一般就是指呼吸运动，也就是胸廓有节律地扩大和缩小，完成吸气与呼气动作。动作很简单，简单到不用学习，只要有生命的本能就会。可是如果要问：你的呼吸方式正确吗？很多人会一头雾水，呼吸难道还要讲究正确的方式吗？

答案是肯定的，我们需要加深对肺部的认识。肺是我们体内外气体交换的主要场所，肺泡壁面积约有七十平方米，但是生活中很多人因为呼吸太短促，空气不能深入到肺叶的下端，从而导致换气量小，所以大多数人一生中只使用了肺的三分之一。

相关医学研究数据也证明，我们身边很大一部分人群的呼吸方式不正确，因为呼吸分为胸式呼吸和腹式呼吸两大部分，而这一部分人由于常年坐在办公室中，缺乏必要的运动锻炼，因此往往采用短浅的呼吸，也就是仅仅依靠胸式呼吸来完成气体的体内外交换。这种呼吸方式每次的换气量都非常小，在正常呼吸频率下通气会大大不足，这样一来二氧化碳就会在我们的体内一点点累积，从而导致我们的脑部处于缺氧的状态，进而产生头晕、乏力的不适症状。

因此，为了维护身体健康，我们应当采用正确的呼吸方式，加大深呼吸的力度，其好处主要体现在如下。

首先，深呼吸能够有效地防治各类呼吸系统疾病。

常见的呼吸系统疾病主要包括慢性支气管炎、哮喘、肺气肿等。患有此类病症的人群，他们的肺部都处于一个无弹性和扩张的状态之下，这种状态显然会大大影响人们的肺活量。这个时候如果患者能够进行深呼吸，坚持下来就会逐步增大身体肌肉的收缩力，并有利于胸、肺的有效扩张，持之以恒便可以逐步恢复肺部器官的弹性和肺活量，其病情也就可以得到有效缓解了。

其次，深呼吸可以有效防治高血压病症的发生。

人的肺部有一种被称为肺泡的小袋状物，数量大约有3亿个。在浅呼吸的情况下，其中只有80%~90%能充分地发挥自身的作用，剩下的肺泡则处于浪费状态。日本自治医科大学北村谕教授曾做了一次医学试验，采用胸部深呼吸的方式，使剩下的肺泡工作起来。试验结果显示，所有的肺泡都运转起来，将会产生更多的前列腺素并进入到人体的血管中，就可以促使血管扩张、血压降低。

再次，深呼吸能有效减轻人们的身心压力，缓解失眠症状。

当人们主动调节呼吸深度和频率的时候，能有效放松绷紧的神经，焦虑的心情也为之舒缓下来。失眠的人也可采用这种方法，在降低呼吸节奏的基础上减轻失眠症状。

最重要的是，深呼吸能够使人健康长寿。深度呼吸下，男性吸进与呼出的

气体量可达到 3500 毫升，女性可达到 2500 毫升，相当于通常吸气的 8 倍，从而使生命获得大量的能源。

深度呼吸的好处如此明显，那么，我们如何学会这种正确的呼吸方式呢？

最关键的有两点：一是要缓和地吸气，也就是我们在吸气的时候，做到均匀缓慢，尽量深吸，使气体能够充满肺泡；二是在呼气的时候要用力吐，将吸入体内的气体吐干净，保证交换的气体量多一些。实践证明，最科学的呼吸方法为：吸—停（中间屏气 10 ~ 20 秒钟）—呼，如此往复循环的呼吸形式。

这种呼吸方式刚开始的时候需要我们刻意去练习，如果能坚持下来，最终将会成为一种习惯，如此将更能掌握身体的力量和节奏，增进身体的健康。这种呼吸方式也不需要特意寻找地方锻炼，其实我们在走路的时候、学习工作的间隙都可以练习。特别是在空气新鲜的户外，我们要有意识地多做深度呼吸。尤其是当我们面对那些突如其来的负面情境时，正确的呼吸方法能够很好地调节我们的身心、稳定波动的情绪。

除此之外，长期坚持适度的体育锻炼，我们的呼吸效果也能得到很大的改善。比如长跑对我们肺部器官最大吸氧量的提高最为明显；经常做俯卧撑则可以提高胸壁周围肌肉的能力，从而增强了呼吸肌的力量。

很多时候我们常常意识不到自己在呼吸，但是这“一口气”却能左右人的身心状态，因为呼吸就相当于生命力，也是更新和代谢的力量。甚至可以说，呼吸的方式，就是人的生活方式。

良田之歌

作词：武彤芳

作曲：慕容萱

生命的开启是爱的力量
爱能转化世间的忧伤
让祝福消解千年的苦难
让幸福充满人间

如果健康已渐渐远离
请抬起头请不要放弃
生命如此美好而炫丽
健康幸福因你我而聚

如良田一样宽广
如良田无限光亮
和谐友爱的良田
创建爱的健康家园

相信你是快乐的化身
请将快乐撒满人间
相信你是有爱的天使
请将健康带给这世界

相信你是快乐的化身
请将快乐撒满人间

良田你如此宽广
良田你无限光亮
和谐友爱温暖的良田

相信你是有爱的天使
请将健康带给这世界

你是爱的健康家园
你是我们爱的家园

生命的年轮像千年古树
生活是一趟经验之旅
探索生命最深的意义
健康幸福再次洋溢